

prestiz

MAGAZYN SZCZECIŃSKI

Sebastian Muliński - życie po exicie

Krzywe domy Hinricha Ballera

Szczeciński klasyk - Mazda 323

Jak nie kawa... to co?

Portret Rafała Bajeny

24 godziny na dobę
w trybie kreatywnym

miejszczyk bezpłatny | nr 05 / 2026 | maj 2026 r.

Stały uśmiech dzięki leczeniu All-on-4®.

All-on-4® to kompleksowa odbudowa uśmiechu na 4 implantach dla pacjentów z rozległymi brakami zębowymi.

Naturalny efekt, stabilna funkcja i leczenie prowadzone przez doświadczony zespół.

Umów konsultację implantologiczną w Aesthetic Dent w Szczecinie.



+48 91 817 27 22

www.aestheticdent.pl
ul. Wyspiańskiego 7, Szczecin



AESTHETIC DENT



NATUR PARK

APARTAMENTY

CENA OD
496 762
PLN



DOSKONAŁA
LOKALIZACJA



NOWOCZESNA
ARCHITEKTURA



BLISKOŚĆ
NATURY



NAJWYŻSZY
STANDARD



PARKING



WINDA



BLISKOŚĆ
CENTRUM



KOMÓRKI
LOKATORSKIE



BLISKOŚĆ
RESTAURACJI

NOWA INWESTYCJA

W SZCZECINIE —

Natur Park to nowoczesny kompleks przy ul. Spiskiej i Bieszczadzkiej - 192 apartamenty od 38 do 113 m² z balkonami, tarasami lub ogródkami oraz domy jednorodzinne w zabudowie bliźniaczej.

Do dyspozycji mieszkańców: garaże, windy, komórki lokatorskie i place zabaw.

Lokalizacja zapewnia spokój i zieleń (Jezioro Słoneczne, park Przygodna) przy jednoczesnym szybkim dostępie do centrum, szkół i dróg krajowych.

BLISKO NATURY. BLISKO CENTRUM.

Zapraszam do kontaktu!

**WERONIKA
LASZECKA**

DORADCA DS. NIERUCHOMOŚCI



Wykonuję wszystkie operacje z zakresu medycyny estetycznej, przeprowadzam je, wykorzystując najnowsze, innowacyjne techniki operacyjne.

Operacje twarzy — facelifting, metoda tzw. krótkiego płata. SMAS lift — metodą długiego płata.

Korekcja powiek górnych i dolnych w różnych wariantach, podwieszenie 1/3 górnej części twarzy z dostępu przez powieki dolne.

Operacyjne modelowanie ust.

Operacyjne powiększanie brody i okolicy jarzmowej.

Operacja nosa — metoda klasyczna i tzw. preservation rhinoplasty.



Prywatne Centrum Chirurgii Plastycznej dr Andrzeja Dmytrzaka
ul. Niedziałkowskiego 47, Szczecin, aestheticmed@aestheticmed.com.pl

Rejestracja na konsultacje: tel. 91 422 00 38

www.aestheticmed.com.pl

Powiększenie gruczołów piersiowych — z użyciem implantów piersiowych (wszczepianych pod mięsień) oraz z użyciem własnego tłuszczu.

Podwieszenie piersi: z implantami piersi, wewnętrzne i zewnętrzne.

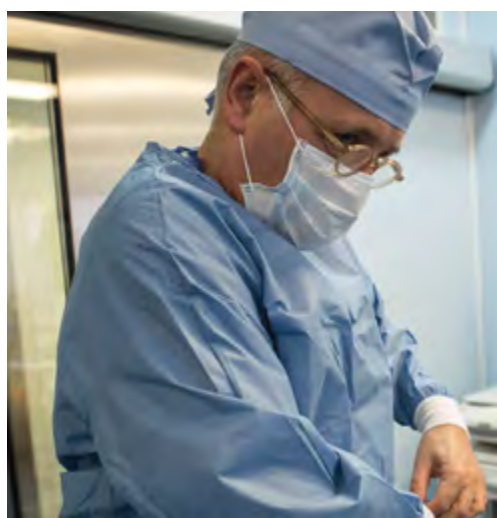
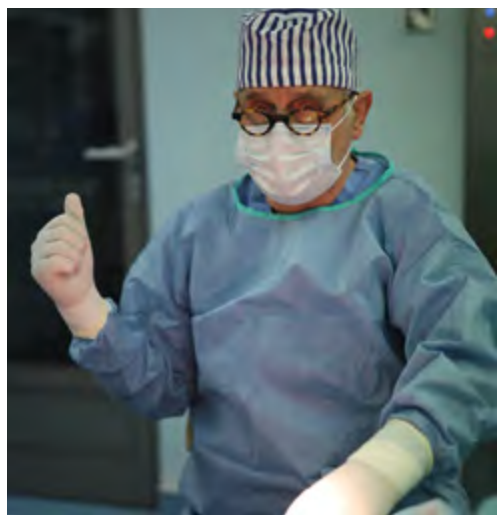
Powiększanie pośladków z użyciem implantów silikonowych i z użyciem własnego tłuszczu.

Odsysanie tkanki tłuszczowej, modelowanie sylwetki sposobem high definition body sculpting.

Korekcje powłoki brzusznej i zamykanie rozstępu kresy białej.

Klinika Chirurgii Plastycznej powstała 30 lat temu, jako pierwsza na Pomorzu Zachodnim i od tylu lat w niej operuję.

Dr n. med. Andrzej Dmytrzak



DANNEVANG
SZCZECIN

Inwestycja w jakości *premium*



DANNEVANG

+48 506 057 879

+48 508 020 340



unikalna
lokalizacja



komfort
i nowoczesna technologia



harmonia
i kameralność



www.calbud.com.pl

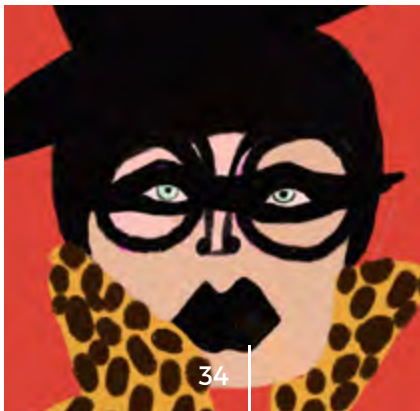
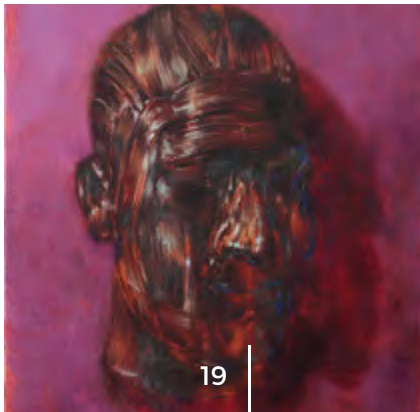
calbud



Na okładce: Rafał Bajena
Foto: Aleksandra Medvey-Gruszka



Spis treści



- 12. Słowo od naczelnej
- 15. Nowe miejsca

WYDARZENIA

- 16. Wiosna i Belzebub – pisze Anna Otów-Wachowicz
- 19. O tym, co w malarstwie wciąż żywe
- 20. Hello, Roxette?
- 23. Blask karoserii z nutką nostalgii
- 24. Alpy w rytmie emocji
- 27. Wieczór, w którym taniec opowiada historie
- 28. Stacja Szczecin: Miejsce, gdzie kończy się szkoła, a zaczyna zabawa
- 31. Nowy adres dyplomacji. Szczecin zyskuje Konsulat Austrii
- 32. Obrazy polskiego Szczecina
- 34. Graficzne jeden na jeden
- 36. Zachodniopomorskie tradycje kulinarne

TEMAT Z OKŁADKI

- 38. Portret Rafała Bajeny: 24 godziny na dobę w trybie kreatywnym

STYL ŻYCIA

- 46. Prestiżowe galerie

MOTORYZACJA

- 49. Szczeciński klasyk

BIZNES

- 54. Od obietnicy do rozczarowania, czyli o skutkach niewykonania lub nienależytego wykonania umowy o świadczenie usług
- 56. Życie po exicie z biznesu. Sukcesja sukcesu
- 60. 20 lat rozwoju, który zaczyna się od ludzi

- 63. Milestone – milowy krok w przyszłość
- 64. Między lądem a morzem: życie na granicy dwóch światów
- 68. Kurzy Młyn. Historia zatacza koło

DESIGN

- 72. Krzywe domy Hinricha Ballera
- 76. Zwyczajne dni w nadzwyczajnym miejscu
- 78. Projektantka, którą mogłaby nosić Lady Gaga

ZDROWIE I URODA

- 82. Sztuka nowoczesnego liftingu
- 84. Instagramowy uśmiech. Nowy kanon piękna?
- 86. Otwieram drzwi, za które wiele z nas nie miało wcześniej okazji zajrzeć. Ginekologia regeneracyjna powinna stać się przyjaciółką kobiet
- 88. Piękna w każdym wieku – skóra w okresie menopauzy
- 91. Gdy ciało potrzebuje resetu
- 92. Twoja skóra prowadzi pamiętnik
- 94. Jak nie kawa... to co?
- 99. Ekspert radzi

KULTURA

- 100. Zapowiedzi kulturalne
- 104. Recenzje filmowe – pisze Daniel Źródlewski
- 105. Recenzje teatralne – pisze Daniel Źródlewski
- 106. Tajemnice szczecińskich ulic
- 109. Kroniki



Sobczak Concept®
w pełni cyfrowy
implantologiczny
protokół leczenia
Pacjentów
bezzębnych.

Sobczak Concept • Implanty • Protetyka
Kompleksowe badanie z planem leczenia
Chirurgia stomatologiczna • Endodoncja
Stomatologia zachowawcza • RTG

Oficjalne otwarcie
Kliniki Dr Sobczak
29.05 o godzinie 15.00
Serdecznie Zapraszamy!

Ul. Bohaterów Getta Warszawskiego 24
70-302 Szczecin
Pon.-Pt. 9:00-21:00, Sob. 9:00-15:00
rejestracja@drsobczak.pl
klinikaszczecin@drsobczak.pl
www.drsobczak.pl
📍 dr_sobczak_kliniki | 📱 drsobczak

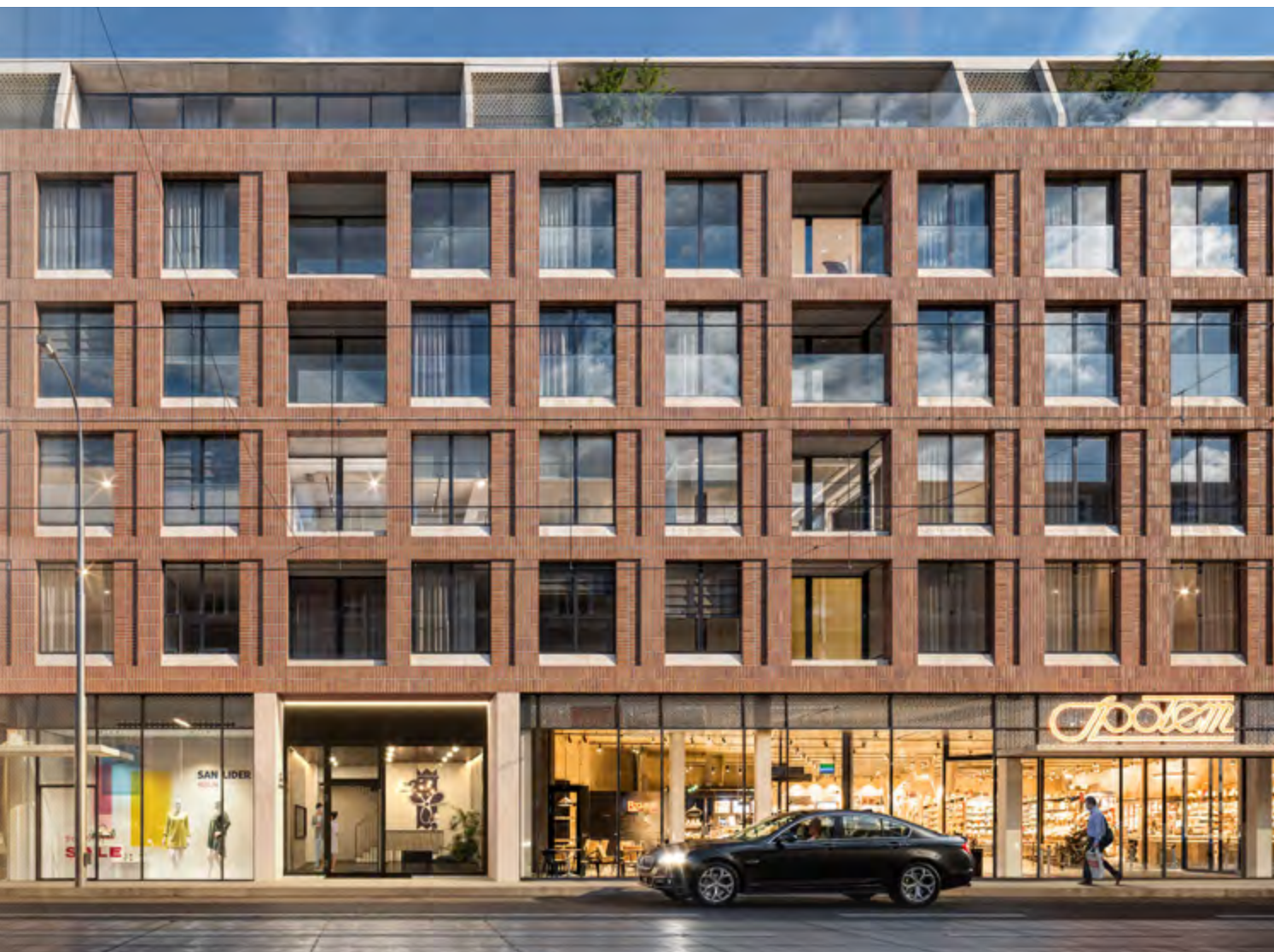


STOCZNIOWIEC

PARKOWA 11



Sprawdź naszą ofertę: www.marina-developer.pl | Zadzwoń: 609 11 30 55



Nowe apartamenty w sercu Szczecina
Twój adres przy Parku Żeromskiego
119 mieszkań od 25 do 112 m²



MARINA DEVELOPER

Przystań na dobre. 

**REDAKTOR NACZELNA:**

IZABELA MARECKA

REDAKCJA:

ANETA DOLEGA, DANIEL ŹRÓDLEWSKI, DARIUSZ STANIEWSKI, ANNA WYSOCKA, MICHAŁ SAROSIEK

FELIETONIŚCI:ANNA OŁÓW-WACHOWICZ
ZBIGNIEW SKARUL**WSPÓŁPRACA:**AGNIESZKA OGRODNICZAK, AGNIESZKA NOSKA,
ALEKSANDRA MAGIERA**WYDAWCA:**WYDAWNICTWO PRESTIŻ
BUDYNEK ZUS-U, JANA MATEJKI 22
70-530 SZCZECIN**REKLAMA I MARKETING:**KONRAD KUPIS, TEL.: 733 790 590
ALICJA KRUK, TEL.: 537 790 590
KARINA TESSAR, TEL.: 537 490 970**DZIAŁ PRAWNY:**ADW. KORNELIA STOLF-PEPLIŃSKA
STOLF-PEPLINSKA@KANCELARIACYWILNA.COM**DZIAŁ FOTO:**ALICJA USZYŃSKA, KAROLINA BAŃ,
DAGNA DRAŹKOWSKA-MAJCHROWICZ,
ALEKSANDRA MEDVEY-GRUSZKA,
KAROLINA TARNAWSKA**SKŁAD GAZETY:**

AGATA TARKA, INFO@MOTIF-STUDIO.PL

DRUKARNIA:

DRUKARNIA KADRUK S.C.

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM.

REDAKCJA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO

DO SKRACANIA I REDAGOWANIA TREŚCI REDAKCYJNYCH.

Diabeł ubiera się w second handzie

Jakiś czas temu, niesiona sentymentem, wybrałam się do kina na „Diabeł ubiera się u Prady 2”. Czułam, że mogę się rozczarować, ale miłość do sztuki aktorskiej Meryl Streep jest we mnie silna i ugruntowana od dawna.

I faktycznie kreowanej przez Meryl Streep Mirandzie Priestly mocno spiłowali kły i pazury, zdecydowanie nie jest już bezwzględna babą z piekła rodem z części pierwszej. Andrea - Anne Hathaway straciła młodzięńczy bunt i werwę, a Emily w wykonaniu Emily Blunt jest nieco... nijaka. Znakomitą rolę natomiast stworzył Stanley Tucci jako Nigel Kipling. Klasa!

Zobaczyłam też coś w rodzaju bajki o... dziennikarstwie. Bajki o dziennikarkach latających klasą biznes, eventach w kościołach oraz o tym, że jednym wywiadem można naprawić czarny PR wydawnictwa...


Ale też było coś, co w filmie mnie poruszyło - mocno słyszalny krzyk o sztukę słowa, która wraz z pędzącym rozwojem social mediów oraz AI traci na znaczeniu. Nie ukrywajmy - tradycyjne media już dawno utraciły monopol na zarządzanie informacją i kreowanie rzeczywistości. Dzisiaj już wiemy, że ta nieograniczona wolność spowodowała też ogromne zniszczenia, Internet stał się nie tylko źródłem dezinformacji, ale i walki politycznej. Bezpowrotnie zmienił nasze życie.

Dlatego, My na łamach „Prestiżu”, naszego lokalnego „Runwaya”, staramy się tworzyć ważne, opiniotwórcze treści, czyli dostarczać Wam co miesiąc solidną dawkę informacji, dobranych według jakości, a nie algorytmów, serwowanych na tak archaicznym nośniku jakim jest papier. No i Naczelną nosi torebkę od Prady, co prawda kupionej w second handzie, ale zawsze. I na pewno płaszczem w nikogo nie ciska!

Dobrej lektury.

Izabela Marecka

prestiz
MAGAZYN SZCZECIŃSKIWydawnictwo Prestiż
e-mail: redakcja@prestiz.pl
www.prestizszczecin.pl
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY



Wiosna pod znakiem komfortu
i zdrowia intymnego kobiet.

Akcja informacyjna przygotowana
przez naszą klinikę.



KLINIKA DR STACHURA

www.klinikadrstachura.pl
Jagiellońska 87, 70-437 Szczecin



Implantologia · Stomatologia estetyczna
Licówki ceramiczne · Korony ceramiczne · Wybielanie zębów
Endodoncja mikroskopowa · Ortodoncja

Szczecin, ul. Śląska 9a · Pon – Pt 9.00 – 19.00 · Sob – 9.00 – 14.00

tel: 91 431 54 81 · biuro@dental-art.com.pl



Clue

Restauracja znajdująca się w Park Hotelu, w Parku Żeromskiego. To autorski koncept oparty na nowoczesnej kuchni europejskiej z regionalnymi akcentami. W ofercie znajdują się również śniadania, dostępne dla gości hotelowych i mieszkańców miasta. Ta elegancka przestrzeń z zielonym patio oraz dostępem do parkingu, nie jest przeznaczona tylko dla miłośników dobrego jedzenia. To także miejsce na spotkania i organizację wydarzeń.

Szczecin,
ul. Plantowa 1



Kinnari

Restauracja serwująca dania rodem z tajskich domostw i zatłoczonych uliczek Bangkoku jak np. zupa tom saep, krewetki w sosie karmelowym z pieprzem Mac Khen czy liście pieprzowca z dodatkami oraz dopracowane klasyki jak pad thai, pad kra pao czy mango sticky rice. Wystrój nawiązuje do klimatu tajskich domów, dzięki czemu można się poczuć, prawie, jak podczas wyprawy po Koh Samui, Phuket czy Bangkoku.

Szczecin,
ul. Jagiellońska 10/u3



Stone

Showroom oferujący designerskie marki, m.in. Movolare, Sapienstone, specjalizujące się w elementach wyposażenia wnętrz z kamienia (m.in. blaty kuchenne, pieki, płytki ceramiczne). To także miejsce spotkań dla klientów inwestorów, architektów, projektantów wnętrz; edukacji i świadomego projektowania. Odbywają się tu szkolenia oraz spotkania branżowe.

Szczecin, ul. Piłsudskiego 27/1



Stomatologia Joanna Serewa

Te nowo otwarte miejsce na mapie Szczecina zmieniło jedynie nazwę i adres. W gabinetach na pacjentów czekają: dr n. med. Joanna Serewa, specjalistka protezyki stomatologicznej, lekarz dentysta Justyna Jach, zajmująca się m.in. leczeniem zachowawczym i protetyką stomatologiczną, specjalista periodontolog oraz specjalista chirurgii stomatologicznej i szczękowej. W ofercie m.in.: leczenie bruzsizmu, wad zgryzu, bóli stawów skroniowo-żuchwowych i dziąseł.

Szczecin,
ul. Maksymiliana Golisza 6/U1

REKLAMA



OPINIE NASZYCH KLIENTÓW
MÓWIĄ SAME ZA SIEBIE :)
SPRAWDŹ W GOOGLE:

OPTYK, OPTOMETRYSTA DZIEWANOWSKI

ul. Kaszubska 17u1/róg
Bogurodzicy, Szczecin
tel. 572 33 02 33



Szklą
z antyrefleksem
od 100 zł
sztuka



Zapraszam
Janek Dzięwanowski

Wiosna i Belzebub

Po latach marzeń o domu na wsi dopięłam swego i zostałam tzw. ruinersem. Jednym zdaniem: nabyłam spłachetek ziemi z zabudową, która, jakby ją mocniej kopnąć, złożyłaby się jak domek z kart. Klasyczna, modelowa, ale malownicza ruina. Tu pęka tynk, tam się obsuwa cegła, tu widać gwiazdy przez dach, a tam lepiej nie chodzić, bo gnojownik się zapada.

Jest cudnie - rozpromieniam się włączając po pachy w swoje własne pokrzywy i tracąc przyzwoitego jeszcze sneakersa w kretowisku.

Cała wieś przechodzi koło nas na spacer, żeby zobaczyć tych miastowych głupków, co to kupili chałupę po starym Bazylim i teraz będą dopiero zafalowali, oj będą. Przecież to ruina.

Absolutnie nas tu jeszcze nie uważają za sąsiadów, mają nas za wariatów i dają nam pewnie pół roku na ucieczkę z krzykiem.

Ale nic z tego, ja się stąd nie ruszę, myślę sobie patrząc na rozciągające się bez kresu pola upraw ziemniaka dla Mac Donalda. Trzeba będzie tylko płot poprawić, bo niektórzy przedsiębiorczy mieszkańcy naszej wsi, znaleźli sobie drogę przez nasz pustostan i pożyczają sobie ziemniaczki chętnie i często.

Stojąc tak przed kartoflanym oceanem, kątem oka dostrzegam, że w moją stronę zmierza stado rudych kur z białym kogutem na czele. Kogut sunie prosto na mnie, rozkłada skrzydła i wydiera się na cały kopel. Postanawiam się wycofać, z godnością, ale zaraz za winklem stodoły stają oko w oko z kozą.

Nie ukrywam, że wrzasnęłam: poza komicznym, nerwowym ruchem dolnej szczęki, którą kręci koza, jest to postać straszna. Ma oczy jak sam Belzebub i śmierdzi tak straszliwie, że oczy szczypią.

Nie zamierzałam czekać na ciąg dalszy, pionowe źrenice Behemota nie wyrażały żadnych dobrych intencji. Wdrapałam się więc po drabinie na stryszek od chlewu i z góry obserwowałam obejście.

Behemot jakby tylko na to czekał. Tryknął drabinę lewym rogiem i spokojnie patrzył, jak zlatuje w pokrzy-

wy. Puścił w moją stronę obraźliwe „meee”, jednocześnie sadząc kilka bobków ze sporym rozrzutem. Odpowiedział mu zza rogu kogut, meldując, że lewą flankę ma również obstawioną.

Po tym dialogu wszystkie bestie poszły w swoją stronę. Wyjęłam więc telefon, żeby dzwonić po pomoc w zejściu, ale wówczas okazało się, że sielska wieś leżąca z dala od głównych traktów, jest prawie całkowicie pozbawiona zasięgu dla telefonii komórkowej. Cóż. Postanowiłam zająć sobie czas, wierząc, że ktoś się w końcu zorientuje, że mnie brak.

Zrazu próbowałam jeszcze złapać zasięg, chodząc po stryszku, ale zrezygnowałam, kiedy noga zapadła mi się w podłogę po kostkę. Znalazłam za to resztki tymczasowego klubu nocnego: dużą stertę butelek po napojach wysokowych, stoik z zapleśniałym kompotem rabarbarowym, materac z łóżeczka dziecięcego, stolik, lampkę nocną z abażurem w kolorze czerwieni strażackiej oraz samotną kartę z damą pik. Najwyraźniej spotykał się tu jakiś niskorosły klub brydżystów i wszyscy pili tak długo, aż ostatni z nich nie dawał rady wymówić słowa RABARBAR.

Być może byli do tego zmuszeni, tak jak ja, przez kozę z piekła rodem. Nie wiadomo, ile czasu musieli tak siedzieć.

Po jakichś dwudziestu minutach oglądania z niewygodnej belki kolekcji pajęczyn usłyszałam, że Aktualnie najdroższy mnie szuka nawołując. Acha, zgłodniał i pyta o obiad. Kozę spytaj.

- Jak ty tam włazłaś?! Ja mówiłem, żeby tam nie włazić, bo zlecisz z połową sufitu.

- Długa historia. Dawaj drabinę, leży w pokrzywach.

- Ciebie na chwilę nie można zostawić, jak dziecko.

- Koza mnie tu zagoniła.

- Jaka koza? Tu żadnej kozy nie ma, indyki tylko widziałem. Trzeba płot postawić, bo nam indyki wleżą i będą grzebać wszędzie. Gdzie ta drabina, ja nie widzę.

- W pokrzywach, mówiłam. Indyków

nie widziałam, a agresywny kogut z bandą kur się tu zapędza, no i koza. Uważaj na nią, specjalnie wywaliła mi drabinę.

- Dobra, mam. Złaż.

Złazłam przy akompaniamencie żarcików jak to koza kozę na drabinę zagoniła, bo Belzebub aka Behemot się oczywiście nie pokazał. Ale to był podstęp.

Ta grupka lokalesów, która wówczas zdecydowała się na spacer, miała okazję zobaczyć jak te durne miastowe szybko przebijają nogami, goniąc w stronę samochodu.

Z nimi, z głową nastawioną do wybękania sadił Belzebub. Hyc! Hyc!



Anna Ołów-Wachowicz
Szczecinianka z wyboru, twórczyni popularnego fejsbukowego bloga „Jest Sprawa”, którego teksty powędrowały na scenę tworząc spektakle „My hrabiny nie płaczemy” oraz „Hrabiny Przodem”. Nominowana do Szczecińskich Szczupaków w 2023 r. Autorka monodramu „Frida. Kolekcjonerka z Westendu” nagrodzonego w Bursztynowym Pierścieniu oraz tekstów dla sceny kabaretowej Czarnego Kota Rudego. W 2024 roku wydała książkę pt. „My Hrabiny. Myślę, więc zapisałam”. Stanowi tandem twórczy z Olgą Adamską, aktorką Teatru Polskiego.

Czereśniowe Wzgórze

Dom z dużym ogrodem krok od Szczecina*

*Czereśniowe Wzgórze w Radziszewie leży zaledwie 900 m od granic administracyjnych Szczecina

Kameralna, spokojna okolica blisko Szczecina

Funkcjonalne układy dopasowane do Twojej Rodziny

Wysoki standard i trwałe materiały

Energooszczędność i niskie koszty utrzymania

Projektowana charakterystyka energetyczna budynku EP [kWh/m²rok] = 28,95



+48 530 216 300 Radziszewo ul. Stokrotki/Liliowa

www.czeresniowe.com

MBH

OKRA RESORT & SPA



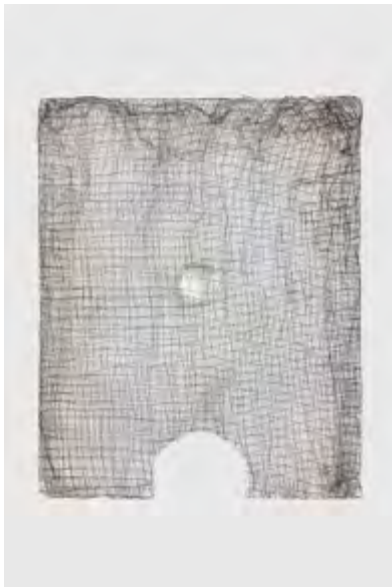
Pozwól sobie na relaks

komfortowe warunki wypoczynku | wyśmienita kuchnia | basen, sauna, jacuzzi
atrakcyjna okolica | cisza, spokój | niecałe 1,5 godziny jazdy od Szczecina

Okra Resort & Spa

Drawsko Pomorskie, ul. Jeziorna 12

tel. 94 357 13 00 | email: repcja@okraresort.pl | www.okraresort.pl



O tym, co w malarstwie wciąż żywe

Hunting for Painting to festiwal młodego malarstwa w Szczecinie, który wymyka się klasycznym ramom wystawienniczym. Jego fundamentem jest idea DIY – do it yourself – przeniesiona w przestrzeń akademii jako wyraz swobody twórczej, odwagi w eksperymentowaniu i otwartości na nieoczywiste spotkania.

Wydarzenie nie ogranicza się do prezentowania prac. Tworzy sytuacje, w których malarstwo staje się pretekstem do rozmów, wymiany myśli i doświadczeń, często w zaskakujących, nieprzewidywalnych kontekstach. Każda edycja opiera się na nowej mapie miasta, odkrywając kolejne miejsca i wpisując sztukę w żywą tkankę Szczecina.

Siedem wystaw zbiorowych, sześć solowych, jedynaście lokalizacji i cztery dni intensywnego obcowania ze sztuką. Do tego wydarzenia towarzyszące i przedpremierowe pokazy podczas Nocy Muzeów. Hunting for Painting nie zamyka się w jednej przestrzeni – przeciwnie, rozprasza się po mieście, zapraszając do ruchu, odkrywania i... bycia w procesie.

RUNO – struktury, które opowiadają

Hasło tegorocznej edycji – RUNO – odwołuje się do subtelnych struktur, z których wyrastają współczesne narracje wizualne. To, co delikatne, miękkie, organiczne, staje się punktem wyjścia do eksperymentu. Festiwal stanowi kulminację cyklu wystaw prezentowanych wcześniej w Filharmonii im. M. Karłowicza, a jednocześnie otwiera zupełnie nowe konteksty – w przestrzeniach Śródmieścia, na Starym i Nowym Mieście czy Pomorzanach. Właśnie w tym napięciu – między instytucją a ulicą, między planem a przypadkiem – wydarza się to, co najciekawsze.

Centralnym punktem programu jest wystawa „Haunting of Painting” w Filharmonii, która podejmuje refleksję nad malarstwem jako medium nieustannie „nawiedzanym” przez własną historię. To opowieść o powrotach do form, znaczeń i języków wizualnych, które nigdy nie znikają, a jedynie zmieniają kontekst. Obok niej pojawiają się kolejne wystawy, rozproszone po mieście: od Galerii Zona Sztuki Aktualnej, przez Przestrzenie na Wielkiej Odrzańskiej i Klub Storrady – Domek Grabarza, aż po Galerię STAR, OFF M czy Freedom Gallery, TRAFo Trafostacja Sztuki, Projekt Audio i Obiekt Kreatywny Jadwiga. Każda z nich wnosi osobny głos, osobną wrażliwość, osobną energię.

DIY, czyli sposób myślenia

U podstaw festiwalu leży idea DIY – do it yourself. Swoboda tworzenia, otwartość na eksperyment i brak sztywnej formy. Hunting for Painting tworzy sytuacje – spotkania, rozmowy, nieprzewidziane zdarzenia, w których malarstwo staje się pretekstem do czegoś więcej. Festiwal nie narzuca odbioru, lecz zaprasza, żeby się zatrzymać, wejść, zobaczyć – albo po prostu być.

Cztery dni, wiele kierunków

Od 28 do 30 maja Szczecin stanie się przestrzenią intensywnego dialogu ze sztuką. Wernisaże, spotkania z artystami i kuratorami, koncerty, performance'y. Wydarzenia dostępne są w różnych godzinach, w różnych miejscach – zgodnie z charakterem lokalizacji. Nie ma jednej ścieżki zwiedzania. Każdy układa ją sam. Właśnie w tym tkwi siła Hunting for Painting.

Za organizację festiwalu odpowiadają: Akademia Sztuki w Szczecinie (Wydział Malarstwa i Praktyk Kuratorskich) oraz Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie.

Współorganizatorami wydarzenia są m.in.: Wydział Jazzu i Produkcji Muzycznej Akademii Sztuki, Muzeum Narodowe w Szczecinie – Muzeum Sztuki Współczesnej, Zachęta Sztuki Współczesnej, Trafostacja Sztuki, a także galerie: Freedom, OFF M i STAR.

Festiwal wspierają partnerzy, wśród których znajdują się m.in.: Pełnia Studio, Pushka Studio, MOTIF Studio, Fundacja OFF Marina, Fundacja OFF M, Generator Sztuki, Fundacja OUTside, Nowicki Art Foundation, Marina Developer, Wielka Odrzańska Invest, Stowarzyszenie Media Dizajn, Inkubator Kultury, Projekt Audio, Pracownie.Szczecin, Tu.Centrum.Szczecin oraz Liceum Sztuk Plastycznych im. Constantina Brancusi w Szczecinie.

aw



Hello, Roxette?

Już wkrótce Szczecin stanie się miejscem muzycznego powrotu do złotej ery popu. 30 maja w Filharmonii odbędzie się widowisko „Hello, Roxette?” – energetyczne show z największymi przebojami legendarnego duetu Roxette.



Show przenosi widzów do lat 80. i 90., kiedy takie hity jak „Joyride”, „Listen to Your Heart”, „The Look” czy „Sleeping in My Car” rozbrzmiewały w rozgłośniach radiowych na całym świecie. Nowe aranżacje, nowoczesna oprawa wizualna i dynamiczna choreografia nadają tym utworom świeżości, nie odbierając im ponadczasowego charakteru.

Obsada

Na scenie występuje Olga Szomańska – artystka o niezwykłej wrażliwości muzycznej, nietuzinkowym głosie i imponującym dorobku artystycznym. Jako pierwsza Polka zaśpiewała w duecie z Andream Bocellim, a jej talent docenili artyści takiej klasy jak Bobby McFerrin czy zespół Scorpions. Szerokiej publiczności znana jest również z programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo” oraz licznych ról dubbingowych, w tym produkcji Disneya czy popularnego serialu.

Towarzyszyć jej będzie zespół oraz znakomity Michał Lech – utalentowany wokalista i gitarzysta, absolwent Akademii Muzycznej w Katowicach. Artysta dał się poznać szerszej



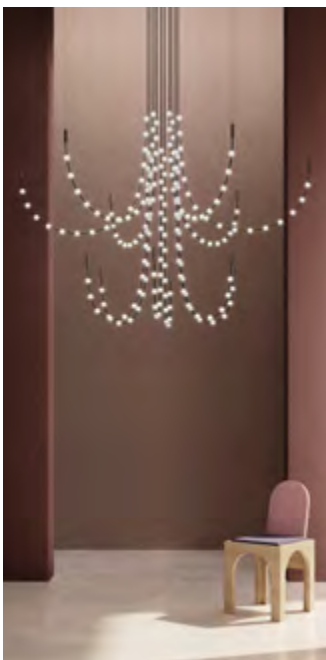
publiczności jako uczestnik „The Voice of Poland”, a także jako aktor musicalowy w produkcji „Pilot i Mały Książę”. Jego sceniczna energia i wszechstronność doskonale wpisują się w charakter tego widowiska.

„Hello, Roxette?” to jednak coś więcej niż koncert. To opowieść o miłości, marzeniach i sile muzyki, która łączy pokolenia. Nostalgiczne ballady przeplatają się tu z tanecznymi hitami, tworząc emocjonującą podróż przez historię pop-rocka. Projekt jest jednocześnie spełnieniem wielkiego marzenia wokalistki a trasa koncertowa stanowi formę uhonorowania 40. rocznicy powstania zespołu Roxette, który zadebiutował w 1986 roku.

Zainteresowanie projektem jest ogromne, wcześniejsze koncerty w Warszawie, Poznaniu czy Gdyni zostały wyprzedane, dlatego warto pospieszyć się z zakupem biletów na stronie organizatora na musiccompany.pl

„Hello, Roxette?” ma szansę zostać jednym z najgorętszych wydarzeń muzycznych tej wiosny w Szczecinie. Czy tak będzie? Przekonamy się już 30 maja.

aw / foto: Krzysztof Piątek



5PLUS

Już od ponad 30 lat rozświetlamy wnętrza

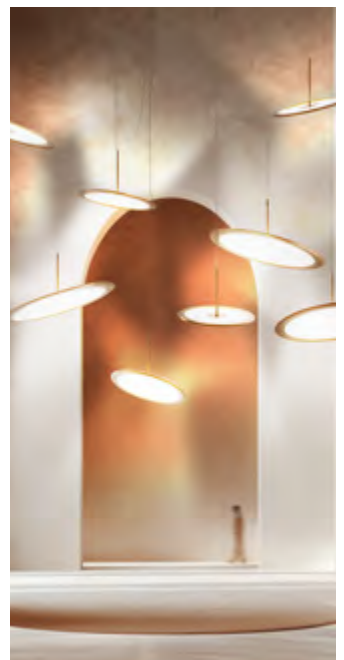
ul. Jagiellońska 5, ul. Jagiellońska 8 Szczecin
godziny otwarcia: pon-pt: 9:00 - 17:00, sb: 10:00 - 14:00
+48 516 133 009 , +48 513 103 062, info@5plus.com.pl

lzf

martinelli luce

LUCE
PLAN

boyer
barcelona lights





FERRAGAMO

-50% NA DRUGĄ
PARĘ
OKULARÓW


**OPTYKA
LEPERT**
SINCE 1981

al. Wojska Polskiego 60
www.optyklepert.pl
509 270 096



MANUFAKTURA WZROOKU
ul. Monte Cassino 40
www.manufakturawzroku.pl
575 494 942



Blask karoserii z nutką nostalgii

Już nie tylko miłośnicy motoryzacji dostrzegają na szczecińskich ulicach coraz większą liczbę samochodów retro, które zbudzone ze snu zimowego chłoną każdy promień słońca i spojrzenia gapiów. Widok takiego auta to gratka nie tylko dla starszaków, którym wraz z rykiem silników wracają wspomnienia, ale także dla najmłodszych. Stare samochody nadal zachwycają przede wszystkim prezencją, a słowa „och” i „ach” tradycyjnie już padały najczęściej podczas inauguracyjnego sezonu zlotu „Klasycznego Szczecina”.

Setki aut, często w jaskrawych kolorach, jakie zalały szary plac Łasztowni, idealnie wpasowały się w wiosenną aurę. Stanowią właśnie kwiat motoryzacji miasta, który przyciąga wzrok i – nadal służąc swoim właścicielom – wręcz ozdabia ulice.

Przechrój marek samochodów, które pojawiły się na pierwszym tegorocznym zlocie, jak zwykle był znakomity. Miłośnicy polskiej motoryzacji wywodzącej się z czasów PRL tradycyjnie już podziwiali Fiaty, Polonezy, Warszawy – po raz kolejny wspominając, że takim jeździł ojciec czy dziadek. Choć nie dotyczy się to Warszawy z silnikiem V8 i obniżonym dachem – a taka była swoistą gwiazdą inauguracyjnego zlotu. Kroku dotrzymał jej Fiat 125p Akropolis 180. Bardziej pokrętne skojarzenia budziły wszelkie maści stare Mercedesy. Filmy „Psy” czy „Młode Wilki” z początków lat dziewięćdziesiątych nadały im jakieś bardziej mroczne, a jednocześnie pociągające znaczenie aut z lepszego świata, które nie pasowały wówczas jeszcze do szarej rzeczywistości, a były zwiastunami zmian. Różne generacje Mercedesów, potem kojarzone głównie z taksówkami, nie zestarzały się ani na jotę, a widać to choćby po ilości zdjęć jakie sobie z nimi wykonywano podczas zlotu.

- Zupełnie mnie to nie dziwi, każdy zlot daje wiele radości zwiedzającym – mówi Mateusz Borskowicz, założyciel „Klasycznego Szczecina”, zrzeszającego samochody retro. - Auta z dawnych lat są inne od tych obecnych, mają dużej historię. A do tego niepowtarzalny design. Sam także zachwyca się nimi za każdym razem na nowo. Tak samo jak atmosferą – tym razem znów było to prawdziwe święto klasycznej motoryzacji dla każdego. Przecież odwiedzają nas z takim samym zapałem ci, którzy jeździli naszymi kla-



sykami w przeszłości, jak i ci którzy widza je po raz pierwszy w życiu!

Dużą popularnością wśród zwiedzających cieszyły się także – co jest normą – amerykańskie krążowniki szos. Ich rozmiary, finezyjna linia nadwozia i bogate wnętrza wrażeń robią na każdym. Na zlocie nie brakowało jednak także wielbicielek militariów – wszak i wozy wojenne stały się w znaczącej ilości. Busy, minibusy i wszelkie inne pojazdy to także ciekawy dodatek. Jakże dokładnie? To trzeba sprawdzić samemu. Kolejne zloty to kolejne setki aut i tysiące zdjęć i multum wrażeń.

ms / foto: materiały Klasyczny Szczecin

Alpy w rytmie emocji

Zimowy wyjazd w góry coraz rzadziej bywa jedynie sportową eskapadą. Dla wielu staje się świadomym wyborem stylu życia – połączeniem aktywności, estetyki i przeżyć, które zostają w pamięci na długo po powrocie. Szczecińskie biuro podróży Allegra od lat konsekwentnie rozwija właśnie taką wizję wakacji w Alpach: rodzinnych, dopracowanych i wzbogaconych o kulturę oraz muzykę na najwyższym poziomie. Tegoroczny sezon, oprócz klasycznych wyjazdów na narty, przyniósł trzy odsłony tej idei – od rodzinnych wyjazdów do Folgarii, po muzyczne Allegramy w Val di Fiemme i Kronplatz.



Allegramy to propozycja dla tych, którzy w górach szukają również muzycznych emocji. Edycja w Val di Fiemme (14-21.03) skupiła się wokół koncertu Błażeja Króla – artysty, którego twórczość wymyka się prostym definicjom. Wokalista, autor tekstów i kompozytor, od lat buduje własny, rozpoznawalny język muzyczny. Jego piosenki to fuzja poetyckiej wrażliwości i muzycznej odwagi – miejsce, gdzie klasyczne formy przeplatają się z eksperymentem. Siedem solowych albumów – od „Nielota” po „W każdym (polskim) domu” – ugruntowało jego pozycję jako jednego z najciekawszych twórców polskiej sceny, a nagrody, takie jak Paszport Polityki i Fryderyk, potwierdzają jego artystyczną rangę.

Koncert w alpejskim otoczeniu Val di Fiemme (artysta wystąpił tu po raz drugi) stał się naturalnym przedłużeniem tej estetyki – intymnym, a jednocześnie intensywnym doświadczeniem. – Muzyka w górach działa inaczej. Po dniu na stoku emocje są wyostrowane, a koncert staje się czymś więcej niż wydarzeniem – staje się przeżyciem – zauważa Paulina Kryszko-Zubowicz, współwłaścicielka Allegrы.

Program Allegramów dopełniły takie elementy jak śniadanie o wschodzie słońca na szczycie, kolacja w górskiej chacie z wjazdem ratrakami, skitury, degustacje win czy testy sprzętu narciarskiego. Całość stworzyła spójną opowieść o stylu życia blisko natury. – To rozwinięcie idei, która powstawała stopniowo – mówi Michał Palejczyk, współwłaściciel Allegrы. – Początkowo skupialiśmy się na szkoleniach narciarskich i rodzinnych wyjazdach, jednak z czasem pojawiła się potrzeba wzbogacenia oferty o dodatkowe doświadczenia. Jednym z pierwszych takich projektów były Polskie Dni Rodzinne w Folgarii – wydarzenie ze sceną na stoku i programem artystycznym dla całych rodzin.

Kolejnym krokiem było wspomniane Allegramy, które w tym roku rozszerzyło się o drugą część – Kronplatz Ski Beats (21-28.03). Ten nowy projekt Allegrы, realizowany jest we współpracy z jednym z najbardziej prestiżowych regionów narciarskich Południowego Tyrolu. Gwiazdą pierwszej, tegorocznej edycji była Natalia Szroeder – artystka o jednym z najbardziej charakterystycznych głosów na polskiej scenie.

Jej droga artystyczna to przykład świadomego rozwoju – od debiutu po dojrzałe albumy „Pogłos” i „REM”, które przyniosły jej uznanie krytyków i nominacje do Fryderyków. Jej koncerty to dopracowane widowiska: przemyślany repertuar, wysmakowane wizualizacje i subtelna oprawa sceniczna.

Obecność Natalii Szroeder idealnie wpisuje się w ideę Ski Beats – wydarzenia łączącego sportową energię z muzyczną wrażliwością. To jednak nie tylko koncerty. – Artyści spędzili z uczestnikami cały tydzień – mieszkali w tych samych hotelach, korzystali z tych atrakcji, jeździli na nartach lub snowboardzie – mówi Paulina Kryszko-Zubowicz. – To tworzyło wyjątkową atmosferę i sprzyjało integracji.

Program wydarzeń obejmował również liczne aktywności dodatkowe, m.in. szalenie ekscytujące loty paralotnią.

Każda edycja Allegramy przynosi nowe elementy, ponieważ wielu uczestników wraca co roku, oczekując świeżych doświadczeń. – Dobór artystów pozostaje nieprzypadkowy – ważna jest jakość i autentyczność – podkreślają organizatorzy. – To muzyka, która współgra z charakterem wyjazdów – bardziej wyrafinowana niż typowo imprezowa, ale wciąż przystępna i emocjonalna. Warto podkreślić, że także sami artyści doceniają ten format. Podkreślają wyjątkową atmosferę, możliwość odpoczynku i integracji, a także bliskość natury. Dla wielu z nich to nie tylko koncert, ale pełnoprawne doświadczenie wyjazdowe.

Allegra nie zwalnia tempa również latem. W ofercie pozostają aktywne wyjazdy w Alpy – łączące trekkingi, rowery i inne formy ruchu z wypoczynkiem nad jeziorem Garda. Nowością jest rowerowy tydzień w Kronplatz – program dla całych rodzin, przygotowany we współpracy z mistrzynią Polski enduro, Elą Figurą. To kolejny krok w kierunku budowania całorocznej, aktywnej i jakościowej oferty.

Jak widać, szczecińskie biuro podróży nie definiuje już tylko kierunku podróży, lecz także sposób jej przeżywania. Alpy stają się tu sceną dla muzyki, sportu i relacji, które wykraczają poza klasyczny model wypoczynku.

ad / fot. Miron Tymoszewicz



mammografia 2D i 3D

- mammografia z implantami
- usg piersi

Jesteśmy dla Was już od 48 lat

Doświadczenie - Innowacje - Zaufanie

HAHS[®]
KLINIKA



Profesjonalna medycyna pracy

- badania wstępne, okresowe
- badania kontrolne
- badania sanitarno-epidemiologiczne



Fizjoterapia stomatologiczna

terapia stawów
skroniowo-żuchwowych

STARGARD, 11 CZERWCA 2026



Stargard 11-14.06.2026
46. Międzynarodowy
Zjazd Hanzy

HANSA CONNECT

Odwiedź najnowocześniejsze
firmy w regionie

- 10 innowacyjnych stargardzkich firm otwiera swoje drzwi dla partnerów i zwiedzających
- bezpłatny transport z Park&Ride (ul. Barnima) do firm i z powrotem

Stargard
pod
szczęśliwą
gwiazdą

POZNAJ STARGARDZKIE INNOWACJE W BIZNESIE



ZESKANUJ KOD QR
I ZAREJESTRUJ SIĘ
NA ZWIEDZANIE FIRM



Stargard 11-14.06.2026
46. Międzynarodowy
Zjazd Hanzy

Stargard
pod
szczęśliwą
gwiazdą

STARGARD, 12 CZERWCA 2026

HANZEATYCKIE FORUM BIZNESU

STARGARDZKIE
CENTRUM KULTURY

Miasta Innowacji
Napędzają Europę

- 16 europejskich prelegentów
- Debaty na aktualne tematy
- Gala Międzynarodowej Nagrody Innowatorzy Przyszłości / Hansa Export Award



ZESKANUJ KOD QR
I ZOBACZ WIĘCEJ



ORGANIZATORZY



PARTNER STRATEGICZNY



Kostrzyńsko-Słubicka
Specjalna Strefa Ekonomiczna

KONTAKT

hbf.stargard.eu
investments@um.stargard.pl



PROFESJONALNA SZKOŁA BALETOWA
BALET KUZMINA

BILETY

65 ZŁ

DLA GRUP OD 10 OSÓB
OBOWIĄZUJE ZNIŻKA 50%

GALA



BALET KUZMINA
BALLET
AND CONTEMPORARY

23 CZERWCA
TEL. 517 868 378

UL. SIEDLECKA 1A **17:00**
MIEJSKI OŚRODEK KULTURY W POLICACH

BLOCH prestiż Melissa

Wieczór, w którym taniec opowiada historie

Są takie wydarzenia, które nie są jedynie występem – stają się doświadczeniem.

Tak zapowiada się Gala Baletowa Baletu Kuźmina, która 23 czerwca (godz. 17) w Miejskim Ośrodku Kultury w Policach przeniesie widzów w świat emocji, ruchu i artystycznej wrażliwości.

Na scenie spotkają się różne pokolenia tancerzy – od najmłodszych adeptów baletu, dla których to często pierwsze kroki w świetle reflektorów, po młodych artystów stojących u progu profesjonalnej kariery. To właśnie ta różnorodność tworzy wyjątkową energię wieczoru. W programie znajdą się choreografie z pogranicza tańca klasycznego, neoklasycznego i współczesnego – każda z nich opowiadająca inną historię, budująca własny nastrój i zapraszająca widza do świata wyobraźni.

Za tym wydarzeniem stoi kobieta, dla której balet jest nie tylko zawodem, ale sposobem życia. Olga Kuźmina-Pietkiewicz – tancerka, choreografka i pedagoga – od niemal dwóch dekad związana jest ze Szczecinem. Jej artystyczna droga rozpoczęła się w Kijowie, skąd prowadziła przez międzynarodowe konkursy i sceny w Polsce oraz Skandynawii, aż po miejsce w Operze na Zamku w Szczecinie.

To właśnie tam, od 2006 roku, współtworzyła spektakle baletowe i operowe, pracując z uznanymi choreografami i budując własny język sceniczny. Publiczność mogła oglądać ją w takich realizacjach jak „Rock’n Ballet”, „Dzieje grzechu” czy „Alicja w krainie czarów”. Jednak jej działalność nie kończy się na scenie. Aktualnie pracuje w operze jako koryfej, a także jako nauczycielka tańca klasycznego.

W 2019 roku powołała do życia Szkołę Baletową Olga Kuź-

mina Balet – przestrzeń, w której klasyczna tradycja spotyka się z nowoczesnym podejściem do nauczania. To tutaj rozwijają się młode talenty, które coraz śміiej zaznaczają swoją obecność na scenie – także podczas nadchodzącej gali.

Kuźmina-Pietkiewicz z powodzeniem łączy działalność artystyczną z pedagogiczną. Uczyła zarówno w Kijowie, jak i na uczelni TOP ART, współpracuje z lokalnymi szkołami tańca, a także działa jako konsultantka choreograficzna w środowisku gimnastyki artystycznej. Jej doświadczenie i wrażliwość przekładają się na sposób pracy z uczniami – oparty na dyscyplinie, ale i zrozumieniu indywidualności każdego tancerza. W 2022 roku została uhonorowana Nagrodą Ministra Kultury „Zasłużony dla Scen Polskich”, wyróżnieniem podkreślającym jej wieloletni wkład w rozwój polskiej sceny baletowej.

Gala Baletowa Baletu Kuźmina to nie tylko pokaz umiejętności. To spotkanie z pasją, która dojrzewa latami, i z marzeniami, które właśnie zaczynają nabierać kształtu. To również propozycja dla tych, którzy być może dopiero odkrywają świat tańca – by zobaczyć, jak wiele emocji może kryć się w jednym ruchu.

Bilety już w sprzedaży.

ad / fot. Karolina Tarnawska



Stacja Szczecin: Miejsce, gdzie kończy się szkoła, a zaczyna zabawa

26 czerwca ulica Plantowa na jeden dzień stanie się najgorętszym i najbardziej kolorowym miejscem na mapie Szczecina. Trzecia edycja „Stacji Szczecin” wraca jako największe plenerowe zakończenie roku szkolnego w regionie – pełne muzyki, sztuki, ruchu i młodzieżowej energii.

Zamiast ławek, krzeseł i nudnych powtórek z klasówki młodzi dostaną otwartą przestrzeń miasta, w której mogą naprawdę odetchnąć i poczuć, że to już wakacje. Za projektem stoi Interact Szczecin International, działający pod patronatem Rotary Club Szczecin International – największy i najaktywniejszy klub Interact w Polsce, liczący 50 wolontariuszy z niemal każdej szczecińskiej szkoły. To oni tworzą wydarzenie, które naprawdę rozumie potrzeby dzisiejszej młodzieży.

W tym roku Plantowa zamieni się w tętniący życiem festiwal miejski. Będzie głośno od setów DJ-ów i koncertów lokalnych zespołów, dynamicznie dzięki pokazom i bitwom tanecznym, kolorowo za sprawą strefy graffiti i street artu. Nie zabraknie sportu i aktywności na świeżym powietrzu, klimatycznych kącików chilloutu z leżakami oraz strefy lokalnych wystawców – artystów, twórców i organizacji mło-

dzieżowych. Całość uzupełnią food trucki z dobrym jedzeniem.

Sukces poprzednich edycji mówi sam za siebie. Debiut w 2024 roku na ul. Rayskiego przyciągnął około 2000 osób, a druga edycja na Plantowej już 3000 uczestników. Wśród publiczności dominowała młodzież 13-18 lat, ale sporo było też osób 19-26 lat oraz rodzin z dziećmi.

„Stacja Szczecin 3” ma też wyraźny wymiar społeczny. Organizatorzy, we współpracy z Fundacją Pełnia Wyrazu, zaprosili do projektu m.in. Młodzieżowy Strajk Klimatyczny, Społeczną Przestrzeń oraz Pałac Młodzieży, dzięki czemu wydarzenie łączy dobrą zabawę z realnym wpływem na lokalną społeczność. Działamy w sercu miasta, ożywiając szczecińskie ulice i udowadniając, że zakończenie roku szkolnego można odbyć w zupełnie odmiennej atmosferze.

ad / fot. Dominik Gierczycki

Poznaj Kia K4.

Godny następca Ceeda.



Movement that inspires



Kia K4 zaczerpnęła od swojego poprzednika najlepsze cechy wzorowego auta kompaktowego. Jednocześnie pod względem wymiarów, wyposażenia i właściwości jezdnych przerasta nie tylko Ceeda, ale i przenosi kierowcę do segmentu wyżej. Dzięki wyrazistemu stylowi, przestronności wewnątrz i zaawansowanej technologii, Kia K4 wyznacza standardy wśród hatchbacków.

Wejdź na www.kia.com lub odwiedź Twojego dealera Kia.

Polmotor SP, Z O.O.

ul. Struga 73, 70-784 Szczecin
T: 91 466 87 00

ul. Ustowo 52, 70-001 Szczecin
T: 94 343 88 99

E: sprzedaz.polmotor.kiapolska.pl
www.polmotor.kia.pl

Gwarancja Kia obejmuje okres 7 lat od daty pierwszej rejestracji lub 150 000 km, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Obowiązuje na terenie Rzeczypospolitej Polskiej, w krajach Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG) oraz w Szwajcarii. Szczegółowe okresy gwarancji oraz jej warunki (np. dotyczące akumulatorów, powłoki lakierowej lub wyposażenia) określone są w książce gwarancji. Więcej o 7-letniej gwarancji Kia na stronie www.kia.com.

Kia K4 - zużycie paliwa 5,7-6,9 l/100 km, emisja CO₂ 129-155 g/km. Wartości zużycia paliwa (cykl mieszany) wynikają z wersji/wariantu pojazdu oraz z jego wyposażenia. Dane mają charakter porównawczy i zostały uzyskane na stanowisku pomiarowym zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia (WE) 715/2007, uzupełnionego Rozporządzeniem Komisji 2017/1151. Wartości rzeczywiste mogą być



prof. dr hab. n. med.
Rafał Kurzawa



sprzedaż
nieruchomości

prof. dr hab. n. med.
Tomasz Huzarski



zakup nieruchomości
komercyjnych

tel. 91 810-10-10

nieruchomości
Baszta
real estate office

www.baszta.eu

dr n. med.
Piotr Zawodny



zakup nieruchomości
komercyjnej

wielu pacjentów absolutnie
zaufało tym lekarzom,
z kolei oni w pełni zaufali nam...



zapraszam do złożenia swojej oferty
bądź zlecenia zakupu
wymarzonej nieruchomości

tel. 601 730 555 piotr@dronski.pl

Nowy adres dyplomacji. Szczecin zyskuje Konsulat Austrii

Otwarcie Konsulatu Republiki Austrii w Szczecinie miało w sobie wszystko, co składa się na wydarzenie z prawdziwym znaczeniem: rangę dyplomatyczną, lokalną tożsamość i symbolikę miejsca, które od lat niesie w sobie opowieść o solidarności.



Uroczystość odbyła się w zabytkowej Willi Lentza. Odrestaurowana perła szczecińskiej architektury stała się tego dnia sceną dla wydarzenia podkreślającego rosnące znaczenie relacji polsko-austriackich, zarówno w wymiarze gospodarczym, jak i kulturalnym.

Wśród zaproszonych gości znaleźli się przedstawiciele najwyższych szczebli administracji państwowej i samorządowej, świata nauki, biznesu oraz dyplomacji. Gospodarzem wydarzenia był Ambasador Republiki Austrii w Polsce, Hannes Schreiber, który w swoim wystąpieniu podkreślił znaczenie Szczecina jako dynamicznego ośrodka współpracy międzynarodowej. Obecni byli m.in. Wojewoda Zachodniopomorski Adam Rudawski, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego Olgierd Geblewicz, senator Tomasz Grodzki, a także wiceprezydent Szczecina Michał Przepiera.

Centralnym punktem ceremonii było podpisanie aktu nominacyjnego, formalizującego działalność nowej placówki, na której czele stanęła Konsul Honorowa Republiki Austrii w Szczecinie - Małgorzata Glück. To moment nie tylko symboliczny, ale i praktyczny - otwierający nowy rozdział w relacjach między regionem a Austrią.

Nowo powstały konsulat mieści się przy ul. Doktora Judy-ma 24, w budynku SAIL International School - lokalizacji nieprzypadkowej. To miejsce, którego historia sięga XIX wieku i związana jest z działalnością Wilhelma Bernharda oraz ośrodka Kückenmühler Anstalten - jednego z najważniejszych w tej części Europy centrów opieki nad dziećmi i osobami potrzebującymi wsparcia. Wybór tej przestrzeni nadaje inwestycji głębszy sens - wpisuje współczesną dyplomację w tradycję humanitaryzmu i współpracy ponad granicami.

Uroczystość miała także wymiar artystyczny. W części muzycznej zabrzmiały utwory wybitnych austriackich kompozytorów, m.in. Johanna Straussa II czy Hugo Wolfa, w wykonaniu Weroniki Włodarczyk (mezzosopran) oraz Liudmiły Horbach (fortepian).

Po części oficjalnej przyszedł czas na rozmowy kulturalowe. W mniej formalnej atmosferze kontynuowano dialog, nawiązywano kontakty i snuto plany przyszłej współpracy.

ad / fot. materiały prasowe



Obrazy polskiego Szczecina

W pięknych okolicznościach przyrody

W samym centrum największego parku Szczecina - imienia Jana Kasprówicza, tuż nad jeziorem Rusałka, położona jest prawdziwa perełka stolicy Pomorza Zachodniego. To miejsce legendarne, nie tylko dla lokalnej, ale także polskiej rozrywki i kultury. Choć pojawiały się tam także gwiazdy światowego formatu. Oto jedna z najatrakcyjniejszych plenerowych polskich scen, czyli Teatr Letni im. Heleny Majdaniec w pełnej odświeżeniu.

Jego historia zaczyna się w drugiej połowie XIX wieku. Wtedy to bogaty szczeciński przedsiębiorca Johannes Quistorp zaczął skupować grunty w mieście. Wśród nabytych znalazły się zbocza Doliny Niemierzyńskiej, które zostały przekształcone w zieloną, otwartą przestrzeń dla szczecinian. Na cześć fundatora nazwano ją Parkiem Quistorpa. Szybko stał się on ulubionym miejscem spacerowym oraz rekreacyjnym mieszkańców Szczecina oraz gości i turystów. W latach 30. ubiegłego wieku wybudowano w nim pierwszy amfiteatr. Na archiwalnych zdjęciach widać, że składał się on tylko z niedużej, drewnianej sceny oraz paru rzędów ławek. Po II wojnie światowej Szczecin znalazł się granicach państwa polskiego. Nowym patronem parku został Jan Kasprówicz. Nie zmieniła się za to rola obiektu. Po wojennym koszmarze ludzie pragnęli rozrywki. A parkowy amfiteatr był najlepszym miejscem na tego typu działalność w Szczecinie. Ale w miarę upływu lat stawał się zbyt mały i ciasny. W 1954 roku Miejska Rada Narodowa postanowiła wybudować nowy obiekt. Co prawda nadal był niezadaszony, ale za to z podwyższeniem dla orkiestry i 12 rzędami ławek. Nowy amfiteatr rozpoczął działalność w czerwcu 1956 roku. Odbывały się w nim przeróżne wydarzenia, nie tylko o charakterze rozrywkowym. Również związane z obowiązującą wtedy doktryną polityczną - socjalizmem oraz rządzącą Polską Zjednoczoną Partią Robotniczą, czyli np. obchody 1 Maja, 9 Maja - Dnia Zwycięstwa, czy 22 Lipca itp. Taka była „linia partii”. Przetłamała ją dopiero wyjątkowa impreza, która dokonała prawdziwej rewolucji w polskiej rozrywce, czyli sławny szczeciński Festiwal Młodych Talentów, który odbywał się

w latach 1962-63. To wtedy rozpoczęły się kariery wielu artystów m.in. Heleny Majdaniec, Czesława Niemena, Karin Stanek, Haliny Frąckowiak, Wojciecha Gąssowskiego, Kasi Sobczyk, Wojciecha Kordy, Tadeusza Nalepy, Miry Kubasińskiej czy Niebiesko-Czarnych. Sam festiwal tylko „zahaczył” o amfiteatr. Ale miał wpływ na jego dalszy rozwój. Bo pod koniec lat 60. ubiegłego wieku zaczęto forsować koncepcję budowy nowoczesnego amfiteatru mogącego pomieścić nawet 10 tys. osób. Ostatecznie, już w latach 70. wybrano koncepcję z widownią na 4,5 tys. osób, ze sceną o rozmiarze 600 mkw., pawilonem gastronomicznym, toaletami, parkiem wodnym oraz elementami plastycznymi m.in. rzeźbami przy amfiteatrze. Dzięki temu powstała plenerowa kolekcja dzieł wybitnych artystów np. sławnych „Ognistych Ptaków” Władysława Hasióra. Nowy amfiteatr (projekt autorstwa znakomitego szczecińskiego architekta Zbigniewa Abrahamowicza) z charakterystycznym żelbetowym łukiem zainaugurował swoją działalność w lipcu 1974 roku koncertem z okazji 30-lecia PRL. Ale potem, przez następnych parę dekad był miejscem najbardziej efektownych plenerowych wydarzeń rozrywkowych w Polsce. W amfiteatrze wystąpili m.in.: Helena Vondráčková, Suzanne Vega, The Slade, Cesaria Evora, Reamonn, Shakin' Stevens, Thomas Anders, Apocalyptica, Zespoły Pieśni i Tańca Mazowsze, Śląsk, Szczecinianie, Orkiestra Symfoniczna Filharmonii w Szczecinie, Chór Akademicki im. prof. Jana Szyrockiego, Czesław Niemen, Maryla Rodowicz, Helena Majdaniec, Katarzyna Sobczyk, Anna German, Anna Jantar, Irena Santor, Jerzy Połomski, Ewa Bem, Danuta Rinn, Halina Frąckowiak, Martyna Ja-

kubowicz, Urszula, Zbigniew Wodecki, Krzysztof Krawczyk, Czerwono-Czarni, Niebiesko-Czarni, Trubadurzy, Skaldowie, Alibabki, Perfect, Czerwone Gitary, Budka Suflera, Lady Pank, Dżem, VOX, 2 Plus 1, Kult, Hey, Raz Dwa Trzy, T.Love, Bajm, Izrael, Elektryczne Gitary, Doda, Smolik, Ania Dąbrowska, Janusz Radek, Majka Jeżowska, Piotr Rubik, Coma, Feel, O.S.T.R., Strachy na Lachy, Organek, Fisz Emade, Daria Zawiałow, Grupa MoCarta, Ich Troje, najpopularniejsi aktorzy i artyści kabaretowi, uczestnicy wielu festiwali m.in. Szczecin Jazz, Boogie Brain, Szczecin Music Fest, Jazz Jantar, Festiwalu Garaże, Międzynarodowego Wielkiego Turnieju Tenorów, Szczecin Baltic Rock Meeting, Baltic Neopolis Orchestra, Teatr Syrena, Orkiestra Zbigniewa Górno. Lista jest bardzo długa. W każdym razie nawet najbardziej wybredny odbiorca mógł (i nadal może) znaleźć coś dla siebie odpowiedniego i interesującego. W 2002 roku patronką Teatru Letniego została szczecinianka Helena Majdaniec - nazywana „pierwszą damą big-beatu” i „królową twista”. W 2015 roku podjęto decyzję o kolejnej przebudowie amfiteatru. Projekt zakładał zmniejszenie widowni do 2,7 tys. miejsc. Ale w zamian zaoferował jej całkowite zadaszenie. Prace rozpoczęto w 2020 roku. Dwa lata później zmodernizowany obiekt został otwarty. Jednym z jego nowych, atrakcyjnych elementów są nowoczesne instalacje iluminacji. Teatr Letni ciągle cieszy się wielką popularnością. Uznawany jest za jeden z najpiękniejszych plenerowych obiektów w Polsce i jest niekwestionowaną wizytówką Szczecina oraz letnim centrum kultury stolicy Pomorza Zachodniego.

Autor: ds./foto. Szczecińska Agencja Artystyczna



JACHTOWA

Zorganizuj
z nami swoje
niezapomniane
wydarzenie

*Wyjątkowa przestrzeń
na świętowanie*

Hotel & Restauracja Jachtowa

ul. Lipowa 5, 71-734 Szczecin | tel. 91 421 55 24, +48 791 558 933

e-mail: biuro@jachtowa.szczecin.pl | [f jachtowa1924](https://www.facebook.com/jachtowa1924) | [@ jachtowa](https://www.instagram.com/jachtowa)

www.jachtowa.com

Od mikroświatów do humoru

Dwie artystki, dwa różne światy i jedna wspólna potrzeba - tworzenia. Bohaterki tej części cyklu opowiadają o swoich początkach, inspiracjach oraz o tym, czym dla nich jest proces twórczy. Ich wypowiedzi pokazują, jak odmienne drogi mogą prowadzić do wyrażania emocji, obserwacji i osobistych doświadczeń poprzez sztukę.



Magda Stelmach-Borromeo

Absolwentka Szczecińskiego Plastyka, która projektowanie mody studiowała w Poznaniu. Ciekawość świata i potrzeba przygody szybko zaprowadziły ją do Londynu, gdzie przez kilka lat pracowała jako projektantka mody. Fascynują ją różnorodne kultury i obyczaje, co wyraźnie znajduje odzwierciedlenie w jej twórczości. W jej pracy od zawsze dominowały w ilustracjach - abstrakcja i humor. Od 16 lat mieszka w Australii, gdzie działa jako kupczyni i kuratorka mody z drugiego obiegu. W wolnym czasie wraca do rysunku, który pozostaje jej najbliższą formą wyrazu.

IG: @magda_sketchbook

Tworzę... humorystyczne obrazki, które są komentarzem do tego co mnie otacza i inspiruje.

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... prawdopodobnie perwersyjnego delfina.

Inspirują mnie... moda, muzyka, ludzie i ich historie, niekon-



wencjonalność i wolność ekspresji. Nie lubię perfekcji.

Największe wyzwanie dla artysty to... bycie autentycznym i nie uleganie trendom.

Co w Twoim medium daje Ci największą wolność, a co najbardziej ogranicza?

Całe życie towarzyszył mi natrętny chaos i brak koncentracji, dlatego wybrałam pracę z Procreate, co pozwala mi mieć wszystko w jednym miejscu i niczego już nie zgubić. Techniki cyfrowe umożliwiają mi pracowanie w każdym miejscu i w każdej chwili.

Co Twoje prace mówią o Tobie, czego nie powiedziałałybyś wprost?

Każda z moich prac mówi coś o mnie. Nie lubię o sobie mówić, więc jest to rodzajem terapii.

Czy tworzysz bardziej dla siebie czy dla odbiorcy?

Pracuję z reguły tylko dla siebie. Praca dla innych mnie paraliżuje i ogranicza.



Magdalena Myszkiewicz

Aktorka i artystka wizualna. Absolwentka Akademii Sztuki w Szczecinie, gdzie w 2023 roku ukończyła studia magisterskie na Wydziale Malarstwa. Wcześniej studiowała w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej we Wrocławiu. Związana z Teatrem Współczesnym w Szczecinie. W 2020 roku otrzymała Stypendium Twórcze Miasta Szczecin, w ramach którego zrealizowała swój debiutancki film animowany „Wieża z klocków”. Produkcja była prezentowana na licznych festiwalach i zdobyła szereg nagród. Uczestniczka wystaw zbiorowych, m.in.: „Najlepsze Dyplomy” (ASP w Gdańsku, 2024), „Hunting For Painting” (Selsin AS Szczecin, 2024), „Światło Linia Plama” (Zona Sztuki Aktualnej AS Szczecin, 2022), „The Strongest Desire” (Kuckenmułe Szczecin, 2022).

IG: @magdalenamyszkiewicz

Tworzę... odkąd pamiętam albo jeszcze dłużej

Mój pierwszy rysunek przedstawiał... prawdopodobnie kota lub psa. Pamiętam że narysowałam kiedyś portret żyrafy. Były też smoki w dużych ilościach.

Inspirują mnie... szczegóły, biologiczne struktury, mikro kosmosy, z których składa się świat i wszechświat.

Największe wyzwanie dla artysty... to poczucie sensu i utrzymanie radości tworzenia

Co w Twoim medium daje Ci największą wolność, a co najbardziej ogranicza?

Wolność - wyobraźnia; ogranicza - wewnątrz krytyk.

Co Twoje prace mówią o Tobie, czego nie powiedziałaabyś wprost?

Moje prace to emocje zakodowane w kolorach i kształtach.

Czy tworzysz bardziej dla siebie czy dla odbiorcy?

Tworzę z mojej najgłębszej potrzeby i z myślą o odbiorcy.

Mięso prosto z lasu

Jedno z niemieckich przysłów mówi: „Auch der beste Jäger kann nur Rehe schießen, wo es deren gibt”, czyli „nawet najlepszy myśliwy może ustrzelić sarnę tylko tam, gdzie ona jest”.

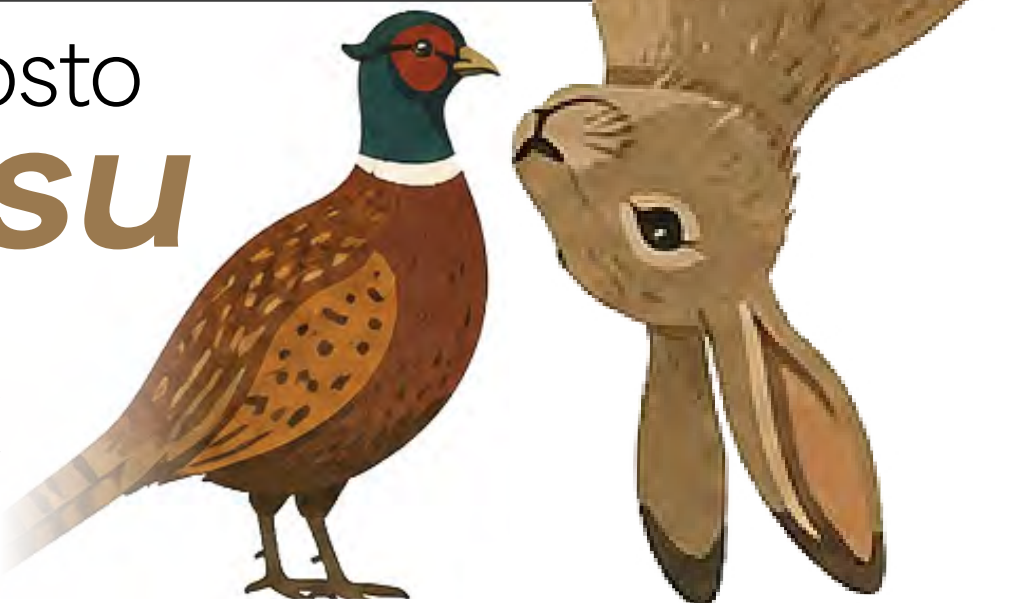
A saren, jeleni, dzików, zający, żubrów czy dzikiego ptactwa nigdy nie brakowało w obfitych lasach Pomorza Zachodniego np. Puszczy Bukowej, Puszczy Goleniowskiej czy Lasach Słupskich. Podobnie jak przepisów na potrawy z dziczyzny.

Ale przez całe stulecia nie każdy mógł na nie legalnie polować. Prawo to przysługiwało księżom, a później bogatej szlachcie (junkrom) i państwu. Mawiano: „Wildbret, Wein und Weiber sind der Herren Zeitvertreiber.”, czyli „dziczyzna, wino i kobiety to rozrywki panów”. Zwykły chłop nie mógł pozyskiwać zwierzyny na własny użytek. A dla najuboższych mieszkańców wsi był to często jedyny sposób na przetrwanie zimy lub czasu nieurodzaju. Nie dziwi więc, że na tych terenach było silnie rozwinięte kłusownictwo. Choć kary za nie były bardzo surowe. Wcześniej groziła za to nawet śmierć, później wieloletnie więzienie lub ciężkie roboty. Prawo szlachty do polowań w Prusach zniesiono po 1848 roku. Powiązano je wtedy z własnością ziemi. Ustanowiono podział na własne obwody łowieckie (olbrzymimi rewirami dysponowały bogate rody szlacheckie m.in. von Borcke, von Kleist, von Bi-

smarck) oraz obwody wspólne (tworzone z mniejszych działek chłopskich i dzierzawione myśliwym). Dzczyzna więc (zgodnie z prawem lub nie) pojawiała się często na zachodniopomorskich stołach. Najważniejsze pismo myśliwskie w Cesarstwie Niemieckim – magazyn „Wild und Hund” (założony w 1894 roku) opisywał Pomorze Zachodnie jako łowiecki raj na grubą zwierzynę. Można było podziwiać fotografie potężnych poroży jeleni zdobytych w tutejszych lasach oraz opisy wielodniowych polowań podczas których zabijano dziesiątki dzików i jeleni. Podsumowanie jednego z nich przytacza Lucyna Turek – Kwiatkowska w swojej książce „Życie codzienne w Szczecinie w latach 1800 - 1939”. Otóż w trakcie polowania w Pustowie (Pustow), w majątku rodziny Zitzewitz, zabito 120 dzików, w tym 86 loch. Popularnością cieszyły się również na jelenie. Tereny wokół Trzebielina (Treblin) były wychwalane jako jedne z najlepszych łowisk jeleniowych w tej części Europy. Chwalono także tereny łowieckie w okolicach Bornego Sulinowa, gdzie polowano na żubry hodowano tam jeszcze przed II wojną światową. Uznaniem cieszyło się także dzikie ptactwo np. kaczki na jeziorach i bagnach, bażanty i kuropatwy. Ale chłopstwo nie gardziło także wronami, orłami, łabędziami. Nie polowano tylko na bociany, bo uznawano, że ich zabicie przynosi pecha. Dzczyznę podawano zazwyczaj w postaci pieczeni, pasztetów lub pieczono w całości. Ale bywały także potrawy oryginalne. Lucyna Turek-Kwiatkowska podaje, że np. serwowano głowę jelenia, którą specjalnie garniowano,

comber sarni, czy bażanta z kawio-rem. Popularnością cieszyły się zające. Grażyna Zaremba-Szuba, autorka „Pomorskiej książki kucharskiej” wspomina nawet o „potopie zający”, który miał mieć miejsce w trakcie osuszania rozlewisk Odry. Najczęściej podawano je w śmietanie. Rzadziej pieczono. „Pommersches Kochbuch” (z 1925 roku) podaje np. przepis na „Polskiego zająca”. Inną propozycją była „Pomorska pieczeń z zająca” – „oczyszczonego i sprawnionego zająca naszpikować słoniną, obsmażyć z każdej strony na maśle, podlewać śmietaną i dusić przez ok. półtorej godziny”. Ale region słynął także z kilku innych sztandarowych potraw. To m.in. pieczeń z udźca lub combra jelenia (niem. Hirschbraten), szynki i kiełbasy z dzika, pasztet z zająca (niem. Hasenpastete), pieczone kuropatwy i bażanty (podawane z dodatkiem owoców lub kiszzonej kapust), pieczeń z dzika w sosie jałowcowym (Wildschweinbraten), gulasz z jelenia lub sarny (Rehgulasch /Hirschgulasch) – aromatyczne danie jednogarnkowe – mięso duszone z cebulą, czerwonym winem i leśnymi owocami (np. borówkami). Wiele przepisów na dania z dziczyzny można znaleźć np. w szczecińskiej książce kucharskiej z 1782 roku, w szczecińskiej książce kucharskiej Marie Rosnack z 1823 roku, czy też stargardzkiej książki kucharskiej z 1902 roku, które są dostępne w zbiorach Książnicy Pomorskiej i Stargardzkiej oraz online w kolekcji „Pomeranica” Biblioteki Uniwersytetu w Greifswaldzie.

Autor: ds./grafika ai



CLUE

RESTAURANT & BAR



Nowa restauracja w Park Hotelu - otwarcie II połowa maja!

Restauracja CLUE / Park Hotel Szczecin
ul. Plantowa 1, 71-527 Szczecin
e-mail: rezerwacje@clue.szczecin.pl | tel.: +48 697 909 202
www.clue.szczecin.pl

Portret Rafała Bajeny

24 godziny na dobę w trybie kreatywnym

Znam Rafała od wielu lat. Byłam uczestniczką prawie wszystkich ważnych wydarzeń, które zorganizował - od legendarnego Lux Torpedo, przez Galerię Wzorcową i Kinoteatr Pod Złotym Leszczem, aż po Szopenizację miasta i dzisiejsze Otwarte Pracownie. Mogę śmiało powiedzieć, że jest nie tylko moim przyjacielem, ale przede wszystkim jedną z najważniejszych osób w Szczecinie, która od lat kreuje kulturalny klimat tego miasta.



3. EY...PI...Y...
95





To człowiek niezwykle kreatywny i pracowity, który potrafi pracować 24 godziny na dobę, jeśli czuje, że projekt ma sens. W tej rozmowie opowiada o życiu w ciągłym ruchu, swojej stosunku do Szczecina, o tym, dlaczego kultura dzieje się między ludźmi, a nie w urzędowych tabelkach oraz o tym, co naprawdę pozostaje po wielkich i małych wydarzeniach.

Rafał, Twoje życie trudno wpisać w jeden adres. Jak ono właściwie wygląda?

Gdy ktoś pyta, czy mieszkam w Szczecinie, odpowiadam szczerze: nie mieszkam, ale bardzo często przyjeżdżam. Żyję w ciągłym ruchu - między Podhalem, Republiką Czeską, wcześniej Śląskiem i wieloma innymi miejscami. Dużo czasu spędziłem też w Paryżu, w Berlinie jestem kilka razy w miesiącu. Miałem różne etapy życia, relacje, doświadczenia. Wyjeżdżałem wielokrotnie i wracałem. Poznałem przez to mnóstwo ludzi. Formalnie nie mam jednego „stałego” miejsca, ale Szczecin jest mi bardzo bliski.

Co konkretnie trzyma Cię w Szczecinie?

Między innymi jego położenie geograficzne. W okolicach 2009 roku była taka duża akcja pn. „Lubię Szczecin”. Wydrukowaliśmy około 250 tysięcy naklejek w 20 różnych wzorach. Powstawały we współpracy z różnymi twórcami, m.in. Justyną Machnicką, Lidią Sapińską. Były tam hasła typu: „Szczecin to czeski port morski”, „Lubię Szczecin za piękne i charyzmatyczne kobiety” czy „Lubię Szczecin za bliskość Berlina i Świnoujścia”. To była fajna, widoczna akcja. Hasła, z którymi się zgadzam.

Pamiętasz dobrze klimat kulturalny Szczecina z drugiej połowy lat 90. i początku 2000?

Tak, to był bardzo intensywny okres. Było dużo energii pokoleniowej. Kluby, koncerty, festiwale, różne zajścia. Weekend zaczynał się w środę, a kończył w poniedziałek rano. Pamiętam na przykład „Lux Torpedo” - imprezę, którą zrealizowaliśmy w Teatrze Polskim. Trwała prawie dobę. Przyjeżdżali ludzie z różnych miast, tworzyły się nowe środowiska i rela-

cje. Szczecin był wtedy ważnym ośrodkiem młodej kultury. Dużo się działo oddolnie, powstawały współprace, projekty, wydarzenia.

Zacząłeś bardzo wcześnie. Jak wyglądała Twoja droga?

Zacząłem jeszcze w liceum (chodziłem do LO nr 9) od grup teatralnych - to wynikało z potrzeby niezależności. Robiliśmy m.in. „Kartotekę” Tadeusza Różewicza z muzyką na żywo, jeździliśmy na festiwale i zdobywaliśmy nagrody. Nasze działania zauważyła nawet Anna Augustynowicz. Był też epizod z lokalnym winem „Botwina”, który przerodził się w żartobliwe, młodzieńcze działania teatralne (śmiech).

Myślałeś wtedy o reżyserii lub aktorstwie?

Przez jakiś czas tak, ale szybko zrozumiałem, że to nie do końca dla mnie. Zobaczyłem od środka powtarzalność, ograniczenie perspektywy i hierarchie środowiska teatralnego. Miałem konflikty związane z brakiem szacunku dla ludzi pracujących przy produkcji. A tutaj wszyscy są ważni. Nie tylko aktorzy i reżyser.

Dlatego przeszedłeś w stronę produkcji i trafiłeś do Łódzkiej Szkoły Filmowej?

Tak. Zainteresowałem się produkcją filmową, bo zobaczyłem, że to realne narzędzie tworzenia rzeczywistości. Obserwowałem, jak działają projekty w innych krajach, m.in. w Antwerpii. Studiowałem różne rzeczy - nawet chemię - ale ostatecznie produkcja dała mi największe poczucie sensu.

Wcześniej, w latach 90., pracowałem jako VJ na imprezach techno - wyświetlałem filmy z taśmy na dwóch projektorach jednocześnie, jeździłem w trasę po Polsce (Bielsko-Biała, Elbląg, Żywiec i wiele innych). To była intensywna, ale świetna szkoła.

Przez kilka lat byłeś związany z Zachodniopomorskim Funduszem Filmowym.

Starłem się pokazać Szczecin jako atrakcyjną, praw-



dziwą lokację filmową, a nie tylko „jakieś miasto na zachodzie Polski”. Udało się przekonać wielu producentów. Przykładem jest film „Kobiety mafii” Patryka Vegi. Scenariusz zakładał Gdynię, ale część zdjęć przeniesiliśmy do Szczecina. Poza tym powstało tu wiele innych ważnych, polskich oraz niemieckich produkcji. Producenci tacy jak wspomniany Vega czy dawniej Stanisław Bareja działali i działają intuicyjnie, potrafią szybko podejmować decyzje na miejscu. Produkcja to ogromna odpowiedzialność – nie tylko organizacyjna i finansowa, ale przede wszystkim za ludzi na planie.

Jednak z czasem coraz więcej energii poświęcałeś wydarzeniom na żywo.

Film jest jednym, dość redukcyjnym medium. Wydarzenie na żywo daje niepowtarzalne doświadczenie. Szczególnie mocno odczułem to w pandemii.

Jakie duże wydarzenia kulturalne organizowałeś w tym czasie?

Jednym z wyjątkowych była „Szopenizacja” miasta. Szczecin był wtedy całkowicie pusty i cichy – zero samochodów, zero ruchu. Wystawiliśmy fortepian koncertowy na zewnątrz i graliśmy utwory Chopina bez żadnego nagłośnienia. Dźwięk niósł się naturalnie po kamienicach i ulicach. Ludzie wychodzili z domów wzruszeni, niektórzy z polskimi flagami. To było jedno z najsilniejszych wspólnotowych przeżyć, jakie widziałem. Projekt powtórzyliśmy później w innych formach, m.in. jako „Beethovenizacja”. W tym samym okresie organizowaliśmy też liczne koncerty plenerowe przed blokami, występy w przestrzeni publicznej i działania artystyczne w mieście, kiedy wszystkie instytucje były zamknięte. Kultura musiała wyjść na ulicę.

Przez lata zrealizowałeś wiele różnych projektów kulturalnych w Szczecinie. Które z nich uważasz za najważniejsze?

Było ich sporo. Odświeżałem legendę Filipinek, organizowałem festiwal Future Shorts – najlepsze filmy krótkometrażowe świata, inicjowałem stałą współpracę kulturalną Szczecina z czeskim Pilznem. Robiłem też Kafe Kulturę i wiele mniejszych wydarzeń, które łączyły różne środowiska.

Robiłeś też wiele niekonwencjonalnych projektów artystycznych. Z sentymentem wspominam Galerię Wzorcową i Kinoteatr Pod Złotym Leszczem.

Galeria Wzorcową to jeden z moich ważniejszych projektów z tamtego okresu. Była to celowo nieinstytucjonalna, mobilna galeria, która działała poza tradycyjnymi białymi ścianami. Pokazywaliśmy sztukę w nietypowych, często tymczasowych przestrzeniach. Chodziło o to, żeby sztuka wyszła do ludzi, a nie czekała, aż ktoś do niej przyjdzie. Galeria Wzorcową była próbą stworzenia alternatywnego obiegu sztuki w Szczecinie – bardziej otwartego, spontanicznego i mniej elitarystycznego. Zaprezentowali się w jej ramach świetni twórcy, m.in. Katarzyna Szeszycka czy Zbigniew Taszycki.

Z kolei Kino Teatr Pod Złotym Leszczem był wyjątkową, hybrydową przestrzenią, którą współtworzyłem. Łączyliśmy w niej kino studyjne z teatrem, muzyką na żywo i performance. To nie było zwykłe kino ani zwykły teatr – to była żywa, eksperymentalna przestrzeń. Pokazywaliśmy filmy, po których odbywały się dyskusje, koncerty lub teatralne akcje. Często wszystko działo się jednocześnie – projekcja, muzyka na żywo i performance przeplatały się ze sobą.

Tutaj też przewinęło się grono wyjątkowych twórców. Do dziś wszyscy wspominają jaki niesamowity dał występ duet Syny.

To było miejsce dla ludzi, którzy chcieli czegoś więcej niż tylko obejrzenie filmu czy spektaklu. Szukaliśmy nowych form wyrazu i sposobów na łączenie różnych dziedzin sztuki. Pod Złotym Leszczem panowała bardzo swobodna, kreatywna atmosfera – często improwizowaliśmy, zapraszaliśmy artystów z różnych miast i tworzyliśmy wydarzenia, których nie dało się wcześniej zaplanować w 100%.

Oba te projekty – Galeria Wzorcową i Kino Teatr Pod Złotym Leszczem – miały wspólny mianownik: wychodziły poza schematy instytucji i szukały bezpośredniego kontaktu z widzami oraz między samymi artystami.

Od kilku lat twoim flagowym, cyklicznym projektem są Otwarte Pracownie, które rusza na przełomie września i października. Opowiedz o nich szerzej.

Otwarte Pracownie i Warsztaty Artystyczne to obecnie moje najważniejsze działanie. Zaczęły się kilka lat temu i bardzo szybko stały się jedną z największych oddolnych inicjatyw kulturalnych w Szczecinie. Z zewnątrz to wygląda jak wyjątkowy weekend (a tak naprawdę cały tydzień lub nawet dłużej) w roku, w którym kilkadziesiąt, a czasem ponad osiemdziesiąt artystycznych pracowni, atelier, studiów i przestrzeni twórczych otwiera swoje drzwi dla publiczności. Ludzie mogą wejść do środka, zobaczyć, jak powstają dzieła, porozmawiać z twórcami, wziąć udział w warsztatach i wykładach.

W tym roku bierze w nim udział prawie 200 twórców i ponad 80 podmiotów – od klasycznych pracowni malarskich i rzeźbiarskich, przez atelier fotograficzne, sale prób muzyczne, studia tatuażu, po zupełnie nieoczywiste miejsca. To nie jest masowe wydarzenie typu Noc Muzeów. Celowo budujemy formułę dla osób, które naprawdę są zainteresowane sztuką i procesem twórczym.

Co jest w tym projekcie najcenniejsze?

Dla mnie najważniejsze jest to, co dzieje się „między” ludźmi. To nie jest tylko event, to jest test dla środowiska artystycznego Szczecina. Czy potrafimy się ze sobą komunikować? Czy jest autentyczna ciekawość, czy nadal dominują stare podziały, urazy i równoległe światy? Najprostsza rzecz – jeden stół, jedno spotkanie, jedna wspólna przestrzeń – potrafi zrobić więcej niż niejedna wieloletnia strategia. Poprzednie edycje pokazały, że różne grupy artystów, które wcześniej się nie znały albo nawet się omijały, zaczęły ze sobą współpracować. Powstały nowe projekty, znajomości, a czasem prawdziwe przyjaźnie.

Prowadzimy też Sztukę w Przestrzeni Kamienic – działania artystyczne w nietypowych, często zapomnianych miejscach miasta, podwórkach i kamienicach. Dodatkowo prowadzę przestrzeń Tu Centrum. Szczecin w Śródmieściu Zachód, która działa jako stała baza spotkań i działań kulturalnych.

W tym roku tematem przewodnim jest muzyka. Dlaczego?

Muzyka idealnie pokazuje to, o czym cały czas mówię – że kultura to przede wszystkim współdziałanie.

Z jednej strony mamy punk, rock, małe zespoły, wystarczy energia i chęć. Z drugiej – orkiestrę symfoniczną, w której gra 80-100 osób. Tam próg wejścia jest bardzo wysoki: musisz zacząć edukację w wieku 6-8 lat, ćwiczyć systematycznie przez całe życie, mieć ogromną dyscyplinę i umiejętność bycia częścią większej całości. Nie możesz fałszować ani wypadać z rytmu – od razu to słychać. To jeden

z nielicznych zawodów wymagających aż 17 lat ciągłej edukacji. Muzyka działa nie tylko na słuch – odczuwamy ją całym ciałem. Drgania instrumentów (drewna, blachy, strun) przenoszą się na nas nawet w częstotliwościach niesłyszalnych, ale wyraźnie odczuwalnych fizycznie. To doświadczenie głębokie i namacalne. Mam ogromny podziw dla muzyków klasycznych.

Skąd dodatkowe inspiracje?

Obserwuję m.in. Berlin – imprezy trwające 30 godzin z preludiami klasycznymi. Utwory Szostakowicza czy Bartoka momentami brzmią jak techno. Pamiętam francuski zespół, który grał u nas akustycznie, a brzmiał jak elektronika. Albo koncert rockowo-psychodelicznego Fat Angels w Trafostacji. Specjalnie na tę okoliczność kupiłem materace dmuchane, żeby ludzie mogli komfortowo leżeć i słuchać ambientu.

Jak muzyka wpisuje się w ideę Otwartych Pracowni?

Chcemy pokazać muzykę jako szkołę słuchania, cierpliwości, dyscypliny i budowania czegoś wspólnie.

Co jest dla Ciebie najważniejsze w całym tym działaniu?

Efekt uboczny. Wydarzenie się kończy, ale relacje, nowe połączenia i zburzone stereotypy zostają. Kultura to nie są tylko wystawy i koncerty. Kultura to przede wszystkim ludzie, którzy spotykają się naprawdę, a nie tylko na papierze.

Podróżując, obserwujesz też inne środowiska.

Tak. Jeżdżąc po mniejszych miejscowościach, widzę ogromną umiejętność lokalnej współpracy i wzajemnej lojalności. Ludzie sami organizują imprezy, festyny, koncerty – często na prostych czterech kartkach A4. To robi wrażenie. Pokazuje, że da się działać bez wielkich budżetów i skomplikowanych procedur.

Często mówisz o tym, że wiele rzeczy w kulturze dzieje się „na styku” relacji, a nie w urzędowych formularzach.

Dokładnie. Ludzie myślą, że jak coś jest „systemowe”, to jest zamknięte i nie do ruszenia. A w praktyce wszystko zależy od tego, czy ktoś ma odwagę wejść głębiej niż regulamin i powiedzieć „dobra, robimy to”. Najwięcej wartości rodzi się w momencie działania, często w lekkim chaosie, kiedy ludzie przestają grać swoje instytucjonalne role i zaczynają zachowywać się po ludzku.

Otrzymałeś Nagrodę Artystyczną Miasta Szczecin – jako pierwszy w nowej kategorii.

Tak, za skuteczne i nowatorskie metody upowszechniania kultury i sztuki. Cieszę się, że doceniono właśnie ten kierunek – wychodzenie poza instytucje i realne łączenie ludzi.

Na koniec – co jest dla Ciebie najważniejsze w całej tej wieloletniej działalności?

To, że kultura dzieje się przede wszystkim na styku relacji, rozmów, przypadków i ludzi. Najcenniejszy jest zawsze efekt uboczny – nowe znajomości, zburzone stereotypy, współpraca, która potem trwa latami. Wydarzenie się kończy, ale to, co między ludźmi zostaje – zostaje na dłużej. Kultura to w praktyce współdziałanie. I czasem najwięcej zmienia zwykła, ludzka rozmowa.

Rozmawiała: Aneta Dolega / foto: Aleksandra Medvey-Gruszka





dr Marek Tawakol
lekarz dentysta
współwłaściciel / założyciel
Dental Center Wejt & Tawakol

Dental Center

WEJT & TAWAKOL



dr n. med. Edyta Wejt-Tawakol
współwłaścicielka Dental
Center Wejt & Tawakol



Adrian Borawski
lekarz dentysta

30 lat doświadczenia

dwa pokolenia dentystów • zaufanie
rzetelność • profesjonalizm • troskliwość
wiedza • uśmiech • zaangażowanie
holistyczne podejście • praca zespołowa
nowoczesna technologia



Adam Wiejkuć
lekarz dentysta



Grzegorz Matuszak
lekarz dentysta



Joanna Matuszak
lekarz dentysta



Agnieszka Rawska
dyplomowana higienistka
stomatologiczna



Julia Sipurzyńska
lekarz dentysta



Natalia Walczuk
lekarz dentysta



Agnieszka Czernichowska
lekarz dentysta



Dawid Besztak
mgr fizjoterapii

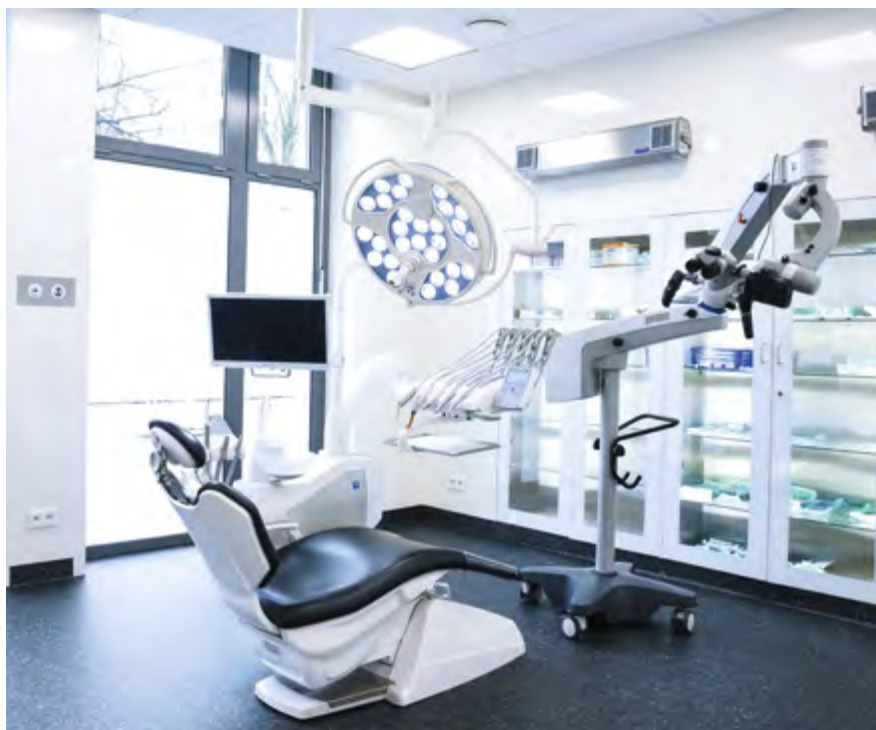


Recepcja

Dbamy o Twój zdrowy uśmiech

Szczególne miejsce na mapie Polski w sercu Szczecina

implantologia • estetyka • protetyka • ortodoncja • pedodoncja
periodontologia • endodoncja • fizjoterapia • anestezjologia • profilaktyka



**Dental
Center**
WEJT & TAWAKOL

Szczecin, ul. Mariacka 6/U
tel. 91 423 57 57
kontakt@dentalcenter.pl
📍 klinika.edentist
www.dentalcenter.pl

**Dental
Center**
WEJT & TAWAKOL *kids*



Prestiżowe galerie

Salon KIA Polmotor

Słowo „poczekalnia” mogłoby się tu pojawić, jednak nie oddaje ono charakteru tego miejsca. W KIA Polmotor trudno mówić o oczekiwaniu w klasycznym znaczeniu, bardziej pasuje tu określenie: moment zatrzymania, ten pomiędzy decyzją a wyborem, codziennością a czymś nowym. Także i tu nie mogło zabraknąć sztuki.



Duże przeszklenia, otwartość, nowoczesna architektura oraz samochody, a pomiędzy nimi prace Andrzeja Maciejewskiego, artysty, który od ponad sześciu dekad współtworzy wizualną tożsamość Szczecina. Jego twórczość wymyka się jednoznacznym definicjom - łączy rysunek, fotografię i autorskie techniki cyfrowe, to wielowarstwowe kompozycje, w których obraz powstaje poprzez nakładanie kolejnych struktur.

W pracach Maciejewskiego obecne są wątki lokalne - historia miasta, przemysł, krajobraz, ale również tematy uniwersalne, dotykające kondycji człowieka i współczesnych napięć. Prezentowane w salonie grafiki z cyklu ekologicznych i industrialnych pozostają aktualne, mimo upływu lat. Zatrzymują uwagę, skłaniają do refleksji.

Obecność prac w salonie wynika ze współpracy z Art Galle - Galerią Sztuki Współczesnej oraz jej właścicielką Jolą Szczepańską-Andrzejewską. Relacja ta rozwija się od lat, bowiem Polmotor wspierał realizację licznych wystaw, w tym flagowych projektów galerii, stając się naturalnym partnerem działań artystycznych. Pomysł przeniesienia części tej energii do przestrzeni salonu jest kolejnym etapem tej współpracy i sposobem na subtelne wzbogacenie doświadczenia tego miejsca.

Jak podkreśla Jola Szczepańska-Andrzejewska, od początku istotne było, aby prezentować twórczość lokalnego ar-

tysty, zakorzonego w Szczecinie, a jednocześnie komunikującego się z odbiorcą uniwersalnym językiem. Wybór Andrzeja Maciejewskiego był więc oczywisty. - Zależało nam na estetyce, ale też na tym, aby te prace zatrzymywały, prowokowały do myślenia - zaznacza.

Konrad Kijas, dyrektor marki Kia i Subaru Polmotor, wspomina natomiast, że impuls do stworzenia tej przestrzeni pojawił się instynktownie. - Kiedy trafiłem do Art Galle, poczułem, że to miejsce ma wyjątkową energię. Pomyślałem wtedy, że dobrze byłoby przenieść jej fragment tutaj, do naszego salonu - mówi. Sztuka od zawsze była mu bliska, obecna w domu, budująca atmosferę. Wprowadzenie sztuki do przestrzeni salonu wynikało z intuicyjnego kierunku rozwoju tego miejsca, odpowiadającego na zmieniające się oczekiwania odbiorców, którzy coraz częściej poszukują nie tylko funkcjonalnych rozwiązań, lecz także jakościowego, wielowymiarowego doświadczenia.

Warto też wspomnieć o tym, że zaangażowanie KIA Polmotor w działania kulturalne i miejskie wykracza poza przestrzeń salonu. W 2025 roku marka została partnerem największego challengerera na świecie - Invest in Szczecin Open, gdzie również obecne były akcenty artystyczne.

autorka: Anna Wysocka foto: Dagna Drążkowska-Majchrowicz



Szczeciński klasyk. Mazda 323



Sportowa sylwetka 45-latk

Do Europy wjechała po raz pierwszy i w swej pierwszej generacji w 1977 roku, prosto na prestiżową wystawę motoryzacyjną we Frankfurcie. Przyjechała prosto z japońskiej fabryki, na własnych kołach pokonując tysiące kilometrów. Na kontynencie została do dziś, a ostatnia - szósta - generacja Mazdy 323 przestała być produkowana w 2003 roku.

Starsza siostra Mazdy 3 dorastała dynamicznie, a zestarzała się z klasą, zachowując przy tym w pełni swą atrakcyjność. Pierwsze modele Mazdy 323 (produkcja 1977-1980) w Japonii znane były pod wiele mówiącą nazwą Familia. Ich wygląd znacznie różnił się od kolejnych generacji, bardziej wpasowując się w amerykańskie niż europejskie trendy. Silniki benzynowe 1100 i 1300 cm³ też nie rzucały na kolana, ale zdobyta szybko popularność napędzała konstruktorów do ciągłego unowocześniania nowego modelu tej marki.

Wspaniałe małe auto

W USA sprzedawana była pod nazwą Mazda GLC, a skrót ten oznaczał wprost Great Little Car. Prace zespołu inżynierów koncernu doprowadziły już w 1980 roku do powstania drugiej generacji Mazdy 323 - trzymając się europejskiej nazwy. Zmiany były duże. Wygląd zewnętrzny to jedno, ale przeniesiono także napęd na przednie koła,

powstała także wersja czterodrzwiowego sedana. Nadal jednak największą popularnością cieszyły się hatchbacki (w wersji trzy- lub pięciodrzwiowej). I właśnie taki samochód możemy spotkać na szczecińskich ulicach. Nie sposób przeoczyć błyszczącej w słońcu Mazdy 323 BD przemierzającej miasto z pełną gracją. Pojemność 1100 cm³ i moc 55 KM to dla miejskiego autka liczby raczej dość typowe. Jednak okazały się punktem wyjścia do mocniejszych wersji i to takich, które z powodzeniem startowały w rajdach WRC. Mazda 323 w wersji GTX została zaprezentowana już na początku lat osiemdziesiątych, mając silnik o pojemności 1600 cm³. To jednak model generacji BD uznaje się za prekursora rajdowych odmian samochodów japońskiego koncernu, warto przy tym wspomnieć także jego wersję 4WD.

Zapach nowości oldtimerki

Mazda 323 BD świetnie sprzedawała się na całym świe-



cie, a szacunek budzi fakt podbicia rynku niemieckiego. Miejscowa konkurencja była tam przecież znakomita (VW Golf, Opel Kadett). Pojawiła się także w Polsce, choć naszego rynku zalać nie mogła - inne wszak były to czasy pod wszelkimi możliwymi względami do tych, jakie mamy dziś.

- Moja Mazda przyjechała na początku lat osiemdziesiątych z Japonii do niemieckiego dealera, w którego salonie kupiła ją pewna Niemka - mówi Mateusz Borskowicz założyciel „Klasycznego Szczecina”, właściciel samochodu. - Auto stało w jej garażu od 1988 aż do 2024 roku, gdy tra-

fiło w moje ręce. Za dowód tego niezwykłego faktu niech posłuży udokumentowany przebieg - zaledwie 23 tysiące kilometrów! Drugim - zadziwiającym także samym w sobie - dowodem jest fakt, że pod pokrowcami na tylnych siedzeniach odkryłem... fabryczną folię! Po takim wstępie, nikogo już nie dziwi fakt, że lakier także jest oryginalny. Samochód za sprawą swojego wyglądu praktycznie nowego - robi furorę na wszelkiego rodzaju zlotach, gromadząc zawsze tłumek zainteresowanych fanów motoryzacji.

autor: Michał Sarosiek / foto: Bogusz Kluz




Dworek nad Regą
bliżej natury

Dworek nad Regą Nowielice
ul. Gorzysław 60, 72-320 Trzebiatów
tel: 602 645 644, email: hotel@dworek-rega.pl
f Dworek-Nad-Regą-Nowielice
@dworeknadregahotel

**WESELA / ŚLUBY W PLENERZE / 4 SALE / 100 MIEJSC NOCLEGOWYCH
BASEN / SPA / 6HA ZIELENI / DOMOWA KUCHNIA W NOWOCZESNYM WYDANIU**





Ogólnopolski
Deweloper

HEYKI ATAL CITY



*Apartamenty
warte każdej ceny*

heyki.pl

Biuro Sprzedaży
ul. Zbożowa 4, Szczecin
sekcja A, piętro 1
dokszzecin@atal.pl

FLORIANA

ATAL

**Nowa inwestycja
w sprzedaży**

atalfloriana.pl



Od obietnicy do rozczarowania, czyli o skutkach niewykonania lub nienależytego wykonania umowy o świadczenie usług

Rozpoczynająca się wiosna tradycyjnie sprzyja zmianom, remontom oraz różnego rodzaju metamorfozom. To właśnie w tym okresie wyraźnie wzrasta liczba zawieranych umów dotyczących świadczenia usług - od prac remontowych i ogrodowych, przez wymianę opon czy montaż stolarki, aż po usługi fryzjerskie, kosmetyczne oraz zabiegi medycyny estetycznej. Coraz częściej powierzamy profesjonalistom nie tylko wykonanie nowej kuchni lub remont mieszkania, lecz także zabiegi takie jak ostryknięcie toksyną botulinową, zabiegi laserowe, modelowanie twarzy kwasem hialuronowym czy blefaroplastykę, czyli plastykę powiek.

Nie każda usługa kończy się jednak zgodnie z oczekiwaniami klienta. Opóźnienia, odstępstwa od wcześniejszych ustaleń, wady wykonania lub całkowity brak realizacji usługi mogą prowadzić do poważnych konsekwencji finansowych oraz sporów prawnych. Warto zatem wiedzieć, jakie obowiązki ciążyą na usługodawcach oraz jakie prawa przysługują klientowi w przypadku niewykonania lub nienależytego wykonania umowy.

Czym jest umowa

Umowa jest porozumieniem pomiędzy stronami określającym ich wzajemne prawa i obowiązki. W praktyce wiele osób błędnie zakłada, że umowa musi przybrać rozbudowaną formę pisemną, opatrzoną podpisami i licznymi załącznikami. Tymczasem do skutecznego zawarcia umowy bardzo często wystarczające okazują się wiadomości SMS, korespondencja mailowa czy ustalenia poczynione za pośrednictwem komunikatorów internetowych.

W codziennym obrocie zawieramy umowy niemal nieustannie - umawiając remont łazienki, montaż drzwi antywłamaniowych, wykonanie zabiegu kosmetycznego czy przeprowadzenie określonej procedury medycyny estetycznej. Niezależnie od wartości usługi, warto zadbać o podstawowe ustalenia dotyczące zakresu prac, terminu wykonania, wynagrodzenia oraz sposobu płatności. Istotne znaczenie mają również potwierdzenia przelewów, ustalenia dotyczące zaliczek lub zadatku, a także zachowanie korespondencji związanej z realizacją usługi. W praktyce to właśnie takie materiały często stają się później kluczowymi dowodami w ewentualnym sporze.

Wykonanie umowy

Umowa powinna zostać wykonana zgodnie z jej treścią oraz ustaleniami stron. Im bardziej precyzyjne są ustalenia, tym mniejsze ryzyko późniejszych nieporozumień. Warto możliwie dokładnie określić przedmiot usługi, jej standard, termin realizacji oraz oczekiwany efekt końcowy.

Przykładowo, przy usługach remontowych istotne może okazać się wskazanie rodzaju materiałów, producenta czy parametrów technicznych. Podobnie w przypadku usług kosmetycznych oraz medycyny estetycznej znaczenie ma precyzyjne określenie rodzaju zabiegu, stosowanej metody lub preparatu. Dotyczy to między innymi zabiegów z użyciem toksyny botulinowej, kwasu hialuronowego, zabiegów laserowych czy blefaroplastyki.

Wykonawca zobowiązany jest do zachowania należytej staranności, czyli staranności wymaganej od profesjonalisty działającego w danej branży. Oznacza to obowiązek wykonania usługi zgodnie z aktualną wiedzą, standardami zawodowymi oraz zasadami sztuki właściwymi dla określonego rodzaju działalności. Klient również powinien współdziałać przy realizacji umowy, przekazując niezbędne informacje oraz pozostając w kontakcie z wykonawcą. W praktyce zdarzają się bowiem sytuacje, w których brak komunikacji lub zmiana ustaleń w trakcie wykonywania usługi wpływają na możliwość prawidłowej realizacji zobowiązania.

Niewykonanie lub nienależyte wykonanie umowy, skutki

Niewykonanie umowy oznacza sytuację, w której usługa w ogóle nie została wykonana pomimo istniejącego obowiązku. Może to dotyczyć przykładowo niewykonania remontu mimo pobranej zaliczki, odwołania umówionego zabiegu bez zapewnienia jego realizacji czy nieprzystąpienia do wykonania prac w ustalonym terminie.

Z kolei nienależyte wykonanie umowy występuje wtedy, gdy usługa została wprawdzie wykonana, jednak jej rezultat odbiega od wcześniejszych ustaleń stron, obowiązujących standardów lub zasad sztuki zawodowej. W praktyce mogą to być wadliwie wykonane prace remontowe, użycie innych materiałów niż uzgodnione, opóźnienia przekraczające ustalone terminy, nieprawidłowo przeprowadzone zabiegi kosmetyczne, asymetria po zabiegach estetycznych, uszkodzenie włosów podczas koloryzacji czy nieprawidłowo wykonana blefaroplastyka.

Nie każde niewykonanie lub opóźnienie automatycznie oznacza jednak odpowiedzialność usługodawcy. Kluczowe znaczenie ma ustalenie, czy wykonawca ponosi odpowiedzialność za powstałą sytuację. Jeżeli odpowiedzialność zostanie wykazana, klient może dochodzić naprawienia szkody obejmującej zarówno rzeczywiste straty, jak i utra-

cone korzyści. W praktyce najczęściej chodzi o koszty usunięcia wad, wykonania poprawek przez innego specjalistę, poniesienia dodatkowych wydatków lub straty wynikające z braku prawidłowej realizacji usługi.

W określonych przypadkach możliwe jest również dochodzenie innych roszczeń, takich jak żądanie usunięcia wad, obniżenie wynagrodzenia czy odstąpienie od umowy. Istotne znaczenie ma przy tym istnienie tzw. normalnego związku przyczynowego pomiędzy niewykonaniem lub nienależytym wykonaniem umowy a powstałą szkodą. Oznacza to, że szkoda musi stanowić typowy i przewidywalny skutek danego naruszenia.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami dłużnik obowiązany jest do naprawienia szkody wynikłej z niewykonania lub nienależytego wykonania zobowiązania, chyba że wykáže, iż naruszenie umowy nastąpiło wskutek okoliczności, za które nie ponosi odpowiedzialności.

Znaczenie dowodów

W sporach dotyczących niewykonania lub nienależytego wykonania usług kluczową rolę odgrywają dowody. To osoba dochodząca roszczeń musi wykazać istnienie umowy, zakres ustaleń, nieprawidłowe wykonanie usługi oraz powstanie szkody. Z kolei wykonawca może bronić się, wykazując, że do niewykonania lub wadliwego wykonania doszło z przyczyn od niego niezależnych.

Dlatego tak istotne znaczenie mają wiadomości SMS, e-maile, umowy, faktury, potwierdzenia przelewów, dokumentacja fotograficzna, dokumentacja medyczna czy korespondencja związana z reklamacją. W praktyce nawet pojedyncza wiadomość lub zdjęcie mogą mieć istotne znaczenie dla późniejszej oceny odpowiedzialności stron.

Nie każda wiosenna zmiana kończy się zgodnie z oczekiwaniami, a od obietnicy do rozczarowania droga bywa zaskakująco krótka. Gdy zamiast satysfakcji pojawiają się problemy, kluczowe znaczenie ma świadomość przysługujących praw oraz odpowiednie zabezpieczenie swoich interesów już na etapie zawierania umowy. Nawet proste ustalenia dokonane za pośrednictwem wiadomości SMS czy poczty elektronicznej mogą mieć istotne znaczenie dowodowe. Dokumentowanie przebiegu współpracy, zachowywanie ustaleń oraz potwierdzeń płatności często okazuje się najskuteczniejszym sposobem ochrony swoich praw.





Życie po exicie z biznesu

Sukcesja sukcesu

Przełom wieków był także punktem zwrotnym w jego życiu. Wtedy właśnie Sebastian Muliński wraz ze współnikiem Pawłem Fornalskim założyli portal internetowy Hip-hop.pl, którego popularność przerosła nawet oczekiwania twórców. Potem ich firma IAI rozrosła się do miana internetowego giganta, rozszerzając zakres działalności i stając się potentatem branży e-commerce. Teraz - postanowili oddać stery firmy, właśnie w momencie osiągnięcia miliardowej wyceny.

Czy nie jest zwyczajnie smutno rezygnować z działalności?

Nie odbieram tego jako rezygnacji. Raczej jako zmianę perspektywy. Przez ponad 20 lat byłem bardzo głęboko w środku operacji, a dziś mogę spojrzeć szerzej – na biznes, inwestycje i to, co chcę robić dalej. To była świadoma decyzja, nie krok w tył. Moja decyzja była zupełnie przemyślana pod kątem jej samej jako wydarzenia, jak i konsekwencji z niej płynących.

Zmieniłeś całkowicie obecnie tryb życia?

Budowanie biznesu, szczególnie takiego od podstaw – na każdym etapie jego rozwoju – to jest niekończący się kołowrotek. Obecna pozycja daje mi więcej czasu na refleksję, ale również pozwala rozglądać się wokół siebie

w szerszym stopniu. Przedtem, codziennie stając naprzeciw bieżącym celom i codziennym sprawom, musiałem pozostawać na nich skupionym.

Można powiedzieć, że zostawiasz pokaźną spuściznę dla tych, którzy pozostają w branży?

Zakładaliśmy biznes w 2000 roku, w zupełnie innych realiach niż dziś. Nie było gotowego rynku, sprawdzonych ścieżek ani ludzi z doświadczeniem, od których można się było uczyć. Wiele rzeczy musieliśmy odkrywać sami, metodą prób i błędów. Z jednej strony to było trudne, ale z drugiej dawało ogromne poczucie, że naprawdę budujemy coś od zera. Moje pokolenie jest tym, które jako pierwsze zaczynało coś zupełnie nowego. Dziś szukając jakiegokolwiek specjalisty, znajdziesz go na pewno. Wówczas

- skąd mielibyśmy wziąć na przykład kogoś z doświadczeniem w internacjonalizacji biznesu. Wszystko musieliśmy odkrywać sami. W tle była oczywiście obawa, że coś - albo i nawet wszystko - może pójść nie tak.

Czas przemian determinował działania trochę na ślepo?

Wszystko działo się bardzo szybko, ale osobiście uznaję, że jest to jedyny sposób efektywnego działania. Jak w książce Andrew Grove'a, której tytuł mówi wszystko, a mianowicie że „Tylko paranoicy przetrwają”. I to tak właśnie jest, przy czym rozróżniam dwa rodzaje paranoików. Jedni cały czas się boją, że wszystko się zawali i w tej otchłani się zatracają, inni - paranoicznie wypatrują zagrożeń i zapobiegają im zczasu.

Czy dziś także można założyć biznes w tej branży od zera i osiągnąć sukces?

W tej samej branży i z podobnym modelem raczej nie, bo czasy są już inne, a rynek ma zupełnie inne oczekiwania. Wiele biznesów ma swój moment i swoje miejsce - kluczowe jest uchwycenie technologicznego albo kulturowego przełomu. Kiedy rynek jest już zajęty przez dużych graczy, bardzo trudno wejść do niego przez proste powtórzenie starego modelu. Dlatego dziś bardziej szukałbym nowych zjawisk i nowych potrzeb niż próbował odtwarzać to, co zadziało 20 lat temu.

Zakładając taki biznes, można liczyć na pracę osiem godzin dziennie i potem czas dla siebie?

Oczywiście, że nie. Różne są też etapy własnego biznesu. Pierwsze pięć lat to w ogóle wiele chaosu i niepewności, ale i dużego wzrostu, jeśli wszystko idzie do przodu. Potem, wraz z rozrostem firmy, ilością ludzi wokół niej zaangażowanych - wszystko się zmienia, aż w końcu jest tak, że nie znasz wszystkich osób w swojej firmie. To jest okres, który trwa wiele lat, nie ma w nim miejsca na nawet równoważny work life balance, ale na końcu nagrodą jest satysfakcja.

Jak to się ma do Twojej obecnej sytuacji?

Jestem na etapie transformacji pod wieloma względami. Było to zaplanowane, więc nie znalazłem się na rozdrożu, a raczej skręciłem w inną drogę sam.

Cele były dość górnolotne?

Każdy przedsiębiorca ma duże ego. To ono pcha nas do zrobienia czegoś wielkiego. To nas odróżnia od tych, których celem jest tylko zarabianie pieniędzy. W przedsiębiorczości musi być ambicja i wiara, że można zbudować coś naprawdę dużego. Ale sama ambicja nie wystarczy - musi jej towarzyszyć odwaga i gotowość ponoszenia konsekwencji. Od początku chcieliśmy robić coś istotnego, co daje ludziom realną wartość, a nie tylko zarabiać pieniądze.

Wiele lat wspólnej pracy ze współnikiem i nadal jesteście przyjaciółmi. Jaka jest na to recepta?

Przyjaźń ze współnikiem przetrwała i nadal jesteśmy razem wokół innych biznesów. Od samego początku jasno postawiliśmy sobie cele, obaj patrzyliśmy daleko wypatrując tych najwyższych celów właśnie. Zasady także były między nami jasne i to spowodowało, że nie nastąpił nigdy rozłam. Nie twierdzę, że przez dwadzieścia pięć lat wspólnej pracy wszystko było cukierkowe i usłane różami. Nie. Jasne i szczerze zasady i podejście do siebie spowodowało jednak, że potrafiliśmy sobie poradzić w wielu trudnych sytuacjach.



Jakie najtrudniejsze momenty nadal wywołują u Ciebie emocje?

Najwięcej emocji budziło we mnie przejście z zarządu do rady nadzorczej. Dziś widzę, że to była jedna z najlepszych decyzji w moim życiu, ale wtedy wcale nie było to łatwe. Po ponad 20 latach trudno zejść z pierwszej linii i oddać część kontroli. Z czasem zobaczyłem jednak, że dobrze odnalazłem się w nowej roli i że był to ważny etap przygotowujący mnie do exitu. Dużo pozytywnych emocji dają mi też wykłady na uczelniach - lubię przygotować temat, wejść w dialog ze studentami i sprawdzić swoje myślenie w zderzeniu z ich pytaniami. I nadal ogromnie angażuje mnie analizowanie biznesów oraz szukanie okazji inwestycyjnych. To się chyba już nie zmienia.

Wyszedłeś zupełnie nagle ze swojego wiodącego biznesu?

Mój exit z firmy był stopniowy - w pierwszym etapie prze-

szedłem do rady nadzorczej, a dopiero drugi etap to prawdziwy exit. Oczywiście, każda zmiana trybu życia utrwalonego przez lata niesie jakieś uczucie pustki, ale kiedy sam to zaplanujesz i przemyślisz wszystkie konsekwencje, wówczas nie jest to ciosem ani nawet trudnością. Przygotowałem sobie plan na czas „po”, przemyślałem także jakiego rodzaju aktywności nie chcę już robić, a co właśnie robić bym chciał. Zacząłem po prostu nowy etap. Owszem, nie nadają się do nie robienia niczego, ale cieszy mnie brak takich bieżących problemów czyhających na przedsiębiorcę każdego dnia w jego firmie.

Widzisz następców, a może innowatorów jak wy?

Jeszcze w liceach myślę, że wiele osób marzy o byciu przedsiębiorcą i robieniu czegoś samemu według własnego pomysłu. Potem, już na studiach, przychodzi jakieś takie pierwsze zderzenie z dorosłością i jednak większość zdecydowanie zaczyna myśleć o spokojnej ścieżce kariery gdzieś w pracy na etacie. Co ciekawe, kiedy przychodzę na spotkania ze studentami, to wśród słuchaczy przeważają młode kobiety. Ale na różnego rodzaju konferencjach branżowych, na takich samych spotkaniach widzę już przeważnie młodych mężczyzn około trzydziestki. Sam jestem ciekaw motywacji tych osób, skąd bierze się taki rozdźwięk.

Szczęście jest potrzebne w biznesie?

Zawsze potrzebujesz szczęścia, aby osiągnąć sukces. Pytanie, czym ono jest i czy czasem nie jest wypadkową działań, przemyśleń i przewidywania, o którym wspominałem wcześniej. Mam jednak przeświadczenie, że faktycznie szczęście nam dopisywało. Może też za jego objaw trzeba uznać moment, w którym zaczęliśmy. Wówczas Internet dopiero wchodził do powszechnego użytku, a jednocześnie hip-hop stawał się gatunkiem muzycznym numer jeden w Polsce pod względem popularności. Zaczynaliśmy jednak zupełnie od zera, bez inwestorów ani bogatych rodziców – co często stoi za sukcesami młodych ludzi w innych przypadkach.

W jaki sposób dbałeś o utrzymanie formy psychofizycznej w czasie największej swojej aktywności zawodowej?

Najbardziej pomagały mi trzy rzeczy: rodzina, sport i umiejętność wyciszenia głowy. Ogromnym wsparciem była dla mnie moja żona Marta – jej cierpliwość i stabilność wiele znaczący w najintensywniejszych momentach. Nigdy też nie opuściłem sportu. Po latach rozmów z founderami widzę, że to jest coś, co nas często łączy: z jednej strony rywalizacja, z drugiej sposób na reset i odzyskanie równowagi. Z czasem polubiłem też mindfulness i staram się

regularnie z tego korzystać. To naprawdę pomaga, kiedy tempo życia zaczyna przygniatać.

Czy miałeś jakiego mentora - czy to zawodowego czy też życiowego?

Wracając do mojej relacji z Pawłem – w pewnym sensie byliśmy dla siebie nawzajem mentorami. Regularnie się konfrontowaliśmy, wspieraliśmy i godzinami dyskutowaliśmy o decyzjach. To bardzo nas rozwijało. Dużo dawały mi też książki o początkach różnych firm, bo szukałem w nich nie teorii, tylko rzeczy, które można było szybko przełożyć na własny grunt. A w realiach początku lat 2000 mentorów po prostu brakowało – nasze pokolenie samo przecierało szlak



Czy pieniądze zmieniły Cię, kiedy przyszedł sukces?

Podaję, że inne podejście do pieniędzy mają ludzie, którym spadają one nagle z nieba. Inaczej jest w naszym przypadku – kiedy do wszystkiego dochodziliśmy stopniowo, przez bardzo długi czas. Dla mnie pieniądze są narzędziem do dalszego działania, a nie celem samym w sobie.

Jakie trzy pułapki wymienilibyś, gdyby ktoś zapytał na co musi zwracać uwagę tworząc nowy biznes?

Przewartościowany rynek, jaki spółka może osiągnąć. Często jest to bardzo przeszacowane i potem następuje zderzenie z rzeczywistością. Druga sprawa to mała automatyzacja procesów – także z uwzględnieniem AI obecnie. Brak tak zwanego koła zamachowego, czyli w punkcie styku klienta z marką, brak progresu sprzedażowego o nowe usługi, większe ilości i częstsze transakcje.

Skąd wzięła się nazwa IAI?

- IAI to Internet artificial intelligence, nazwa trudna, ale dzięki temu często powtarzana i zapadająca w pamięć. Rzeczywiście, wybraliśmy ją długo przed wejściem AI tak powszechnie do naszego życia. Dziś często jestem pytany, co o sztucznej inteligencji sądzę. To pierwszy przypadek w historii, że rewolucja przemysłowa dotyczy ludzi pracujących umysłowo, a nie fizycznie jak bywało wcześniej. Nie ma już sensu opierać się tej rzeczywistości, a raczej nastawić się na naukę nowych narzędzi, aby pozostać efektywnym i potrzebnym. Trzeba dostrzegać korzyści płynące z AI, ale także mieć świadomość zagrożeń. Historia uczy, że wiele kryzysów i wielkich zmian ludzkość już przeżyła, zawsze dawała sobie radę i adaptowała się do nowej rzeczywistości. Tak samo będzie i tym razem.

UniCredit - Twój partner w rozwoju i ekspansji biznesu



Kompleksowe i elastyczne finansowanie dla firm – od błyskawicznych kredytów online po wsparcie w handlu międzynarodowym i duże projekty inwestycyjne.



- **Błyskawiczny proces bez papierologii:** decyzja w 15 minut, w pełni zdalny proces.
- **Wysokie kwoty finansowania bez zabezpieczeń:** aż do 300 000 zł bez konieczności ustanawiania jakichkolwiek zabezpieczeń rzeczowych. Od 0% prowizji za udzielenie finansowania, a w przypadku kredytów obrotowych w rachunku firmowym 0% za gotowość środków.
- **Bezkonkurencyjne warunki walutowe:** 0% marży dla transakcji w walutach UE.
- **Wyjątkowa elastyczność i długi czas spłaty:** Horyzont spłaty do 120 miesięcy - możliwość dostosowania rat do cash-flow.
- **Innowacyjne konta:** otwierane w 100% online; bezwarunkowo darmowe Konto Standard oraz przeznaczone dla firm o globalnym zasięgu Konto Premium z darmowymi rachunkami w EUR, USD, GBP, CHF i darmowymi kartami wirtualnymi.
- **Depozyty szyte na miarę:** bezpośrednie lokowanie nadwyżek m.in. w EUR i PLN ze stawkami negocjowanymi adekwatnie do horyzontu oszczędnościowego.
- **Sukcesja:** specjalistyczna opieka i rozwiązania szyte na miarę dla Fundacji Rodzinnych, chroniące majątek oraz zapewniające ciągłość i stabilność biznesu.
- **Infrastrukturę do obsługi procesów fuzji i przejęć (M&A)**
- **Pożyczki strukturyzowane** wspierające zrównoważony rozwój (ESG).
- **Wsparcie ekspansji międzynarodowej** dzięki połączeniu z siecią UniCredit.

Doskonale rozumiemy, jak kluczowe dla Twojej firmy jest źródło finansowania, utrzymanie płynności i stały dostęp do kapitału. Wspieramy przedsiębiorców na każdym etapie rozwoju.

UniCredit Oddział w Szczecinie

Plac Rodła 8 (PAZIM)

- Zespół z wieloletnim doświadczeniem w doradztwie na lokalnym rynku średnich i dużych firm.

Wsparcie na najwyższym, europejskim poziomie:



Paweł Głodkowski

Dyrektor Oddziału

📞 573 994 213 📧 pawel.glodkowski@unicredit.pl

Anna Wołk

Doradczyni Klienta Biznesowego

📞 690 182 571 📧 anna.wolk@unicredit.pl

Katarzyna Gołębiowska

Doradczyni Klienta Biznesowego

📞 516 601 795 📧 katarzyna.golebiowska@unicredit.pl

Remigiusz Raduszewski

Doradca Klienta SME

📞 573 994 466 📧 remigiusz.raduszewski@unicredit.pl

Grzegorz Lewe

Doradca Klienta SME

📞 573 993 785 📧 grzegorz.lewe@unicredit.pl

www.unicredit.pl

UniCredit NV/SA prowadzi działalność bankową w Polsce poprzez oddział – UniCredit S.A. Spółka Akcyjna Oddział w Polsce. Jako bank utworzony zgodnie z prawem belgijskim, UniCredit NV/SA podlega nadzorowi Narodowego Banku Belgii oraz Financial Services and Markets Authority (FSMA). Tym samym bank nie jest nadzorowany przez Komisję Nadzoru Finansowego, z zastrzeżeniem art. 141a ustawy - Prawo bankowe. Oznacza to, że KNF monitoruje działalność banku zgodnie z polskim prawem bankowym. Nadzór finansowy w Unii Europejskiej opiera się na wspólnych standardach i wysokich wymaganiach regulacyjnych obowiązujących banki we wszystkich krajach UE. Więcej informacji: unicredit.pl/nota-prawna.



20 lat rozwoju, który zaczyna się od ludzi

Ponad dwie dekady temu, w marcu 2006 roku, CSP Customer Services Polska było niewielkim zespołem kilkunastu osób i jednym z wielu ambitnych projektów biznesowych. Dziś to organizacja licząca blisko 600 pracowników, w której różnorodne projekty idą w parze z doświadczeniem, a ludzie wiążą z nią swoją zawodową przyszłość na lata.

CSP działa w obszarze Business Process Outsourcing, realizując procesy biznesowe dla międzynarodowych klientów – przede wszystkim z rynku niemieckiego. Jako część koncernu Adecco Business Solutions GmbH funkcjonuje w oparciu o globalne standardy, jednocześnie rozwijając własne, unikalne know-how.

Siedziba firmy mieści się w nowoczesnym kompleksie Posejdon w Szczecinie, jednak struktura zespołów wykracza poza jedną lokalizację. Pracownicy działają zarówno stacjonarnie, jak i w modelu home office, tworząc środowisko pracy rozproszone, ale spójne. Realizowane procesy obejmują zarówno obsługę klienta, jak i działania w obszarze back office – pracę z systemami oraz danymi. Dzięki obecności w wielu branżach, CSP oferuje szerokie możliwości rozwoju dla osób postępujących się językiem niemieckim.

Kariera, która rozwija się razem z firmą

Jedną z osób, które są nierozdzielnie związane z historią firmy, jest Tomasz Pawłowski – Dyrektor Zarządzający CSP, Business Line Manager BPO w Adecco Business Solutions GmbH. Jego niemal dwudziestoletnia droga w firmie przebiegła od stanowiska specjalisty, przez odpowiedzialność za szkolenia i kierowanie zespołem, aż po zarządzanie jedną z linii biznesowych w międzynarodowym koncernie.

– Kiedy patrzę na 20 lat CSP, widzę przede wszystkim ludzi i drogę, którą wspólnie przeszliśmy. To nie była historia szybkiego sukcesu, tylko konsekwentnego budowania. Kluczo-



EWELINA DRWAŁ
- STARSZY KIEROWNIK GRUPY



MAGDALENA PIETRASIK
- KIEROWNIK DS. HR



TOMASZ PAWŁOWSKI
- DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY CSP



we było zachowanie tego, co było na początku - połączenia partnerskich relacji wewnątrz firmy z najwyższą jakością oferowanych przez nią usług. Dziś to duża organizacja, ale nadal miejsce, w którym można się rozwijać i dobrze czuć. Wartości firmy: szacunek, uczciwość, wspieranie, skuteczność i zaangażowanie to drogowskazy, którymi kierujemy się w codziennej pracy i współpracy między sobą wzajemnie. Pomagają nam zachować naszą tożsamość w rzeczywistości wielu zmiennych oraz są gwarantem tego, że CSP jest i będzie dobrym miejscem do pracy i rozwoju zawodowego - wspomina Tomasz Pawłowski.

HR, który jest blisko ludzi

Ważną rolę w CSP odgrywa dział HR, który wraz z rozwojem firmy ewoluował z funkcji administracyjnej do partnera wspierającego biznes i pracowników. Magdalena Pietrasik, Kierownik ds. HR, współtworzy ten obszar. Jej droga - od stanowiska specjalisty do roli lidera zespołu - pokazuje, że rozwój w tej firmie jest realnie możliwy.

- Moja rola to nie tylko procesy HR i administracyjne, ale przede wszystkim praca z ludźmi - często w momentach wymagających uważności i empatii. Wraz z rozwojem firmy, HR stał się partnerem dla biznesu - wspieramy nie tylko operacje, ale też budujemy kulturę organizacyjną i przyjazne środowisko pracy. Największą satysfakcję daje mi praca z moim wspaniałym, zaangażowanym zespołem, który każdego dnia pokazuje, jak ważne są szacunek i wzajemne wsparcie. To właśnie relacje oparte na tych wartościach sprawiają, że pracownicy zostają z nami na lata - podsumowuje Magdalena Pietrasik.

Rozwój, który dzieje się w praktyce

Dynamikę rozwoju firmy najlepiej widać z perspektywy osób, które przechodzą kolejne etapy kariery wewnątrz organizacji. Ewelina Drwał, Starszy Kierownik Grupy, w tym roku obchodzi piętnastolecie pracy w CSP. Jej droga zawodowa rozpoczęła się w niewielkim zespole, a kolejne role - od specjalisty, przez trenera i zastępcę kierownika, aż

po zarządzanie wieloma zespołami - były naturalną konsekwencją zdobywanego doświadczenia.

- Zaczynałam w małym zespole, a dziś zarządzam kilkoma projektami - to najlepiej pokazuje, jak rozwijała się firma i jakie daje możliwości. Każdy kolejny etap mojej drogi był związany z nowymi wyzwaniami i większą odpowiedzialnością. Największą satysfakcję daje mi praca z zespołem - relacje oparte na zaufaniu, wsparciu i wspólnym dążeniu do celu. W CSP naprawdę można się rozwijać, jeśli jest się otwartym na nowe doświadczenia - podsumowuje Ewelina Drwał.

Więcej niż miejsce pracy

Za ponad dwudziestoletnim rozwojem firmy stoją przede wszystkim ludzie - ich zaangażowanie, wzajemny szacunek i gotowość do współpracy. To oni tworzą środowisko, w którym możliwy jest zarówno stabilny rozwój firmy, jak i indywidualne ścieżki kariery. Aktualne informacje o ofertach pracy oraz benefitach dostępne są na stronie: www.csp.com.pl/kariera.



CSP Customer Services Polska Sp. z o.o.
Plac Brama Portowa 1, 70-225 Szczecin
+48 91 852 59 76 | info@csp.com.pl
www.csp.com.pl/kariera



RENAULT AUSTRAL

FULL HYBRID E-TECH



już od **996 zł netto/mies.** w najmie dla Twojej firmy
w ofercie limitowanej⁽¹⁾

samojadująca się hybryda z zasięgiem do 1100 km⁽²⁾
do 40% oszczędności paliwa⁽³⁾

⁽¹⁾ Oferta dotyczy aut wyprodukowanych w 2026 roku w gamie 2025. Miesięczna rata netto zależy od dodatkowego wyposażenia auta. W ofercie najmu dla przedsiębiorców na 36 miesięcy z całkowitym limitem przebiegu 50 000 km i opłatą wstępną 13%. Szczegółowe warunki najmu oferowanego przez RCI Leasing Polska Sp. z o.o. (Mobilize Financial Services) dostępne u Autoryzowanych Partnerów Renault. Mobilize Financial Services to marka handlowa dla RCI Banque S.A. Oddział w Polsce i RCI Leasing Polska Sp. z o.o. Oferta obowiązuje dla umów najmu zawartych do 30.06.2026 roku lub do wyczerpania zapasów danej gamy, w zależności co nastąpi pierwsze. ⁽²⁾ Do 1100 km zasięgu przy pełnym zbiorniku paliwa, zgodnie z procedurą WLTP. Wartości zużycia paliwa dla modelu Renault Austral, w zależności od wariantu i wersji, wynoszą w cyklu mieszanym od 4,6 do 6,5 l/100 km, a emisja CO₂ od 104 do 147 g/km. Zużycie i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP (zgodnie z Rozporządzeniem (UE) 2017/1151). Sprawdź szczegóły u Autoryzowanych Partnerów Renault lub na stronie wlp.renault.pl. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji na stronie www.renault.pl/serwis/renative. ⁽³⁾ Full hybrid E-Tech w porównaniu z silnikiem mild hybrid auto, według protokołu WLTP City / Źródło UTAC & IDIADA / marzec 2025.

Renault zaleca  Castrol

renault.pl

POLMOTOR SP. Z O.O.

Szczecin, ul. Struga 71, 70-784 Szczecin

E-mail: renault@polmotor.pl

Tel.: 91-466-87-00

Milestone - milowy krok w przyszłość

Nowe dwujęzyczne liceum w Szczecinie

Wybór szkoły średniej to moment, w którym młody człowiek często po raz pierwszy naprawdę decyduje o swojej przyszłości. Myśli nie tylko o maturze, lecz także o tym, kim chce być i dokąd zmierza. Ale czy każdy czternastoletni uczeń to wie? Niekoniecznie. Wtedy pojawia się potrzeba znalezienia miejsca, które nie narzuca kierunku, ale pomaga go odkryć.

Na edukacyjnej mapie Szczecina powstaje właśnie taka przestrzeń. Dwujęzyczne Liceum Milestone, czyli szkoła, która łączy wysokie standardy akademickie z mentoringiem i indywidualnym podejściem. Jej twórcy wychodzą z prostego założenia: edukacja nie jest wyścigiem, lecz procesem świadomego rozwoju.

Edukacja, która prowadzi dalej

Milestone to liceum nowej generacji, w którym wymagania idą w parze ze wsparciem. Uczniowie nie tylko zdobywają wiedzę, ale także uczą się samodzielnego myślenia, odpowiedzialności i podejmowania decyzji. Szkoła przygotowuje do matury, ale patrzy znacznie szerzej - w stronę studiów w Polsce i za granicą oraz życia w świecie, który nieustannie się zmienia.

Każdy uczeń ma swoją drogę

W centrum koncepcji szkoły znajduje się program Milestone Personal Development. To system mentoringu, który pomaga młodym ludziom odkrywać ich talenty i świadomie planować rozwój. Indywidualne sesje, diagnoza predyspozycji i osobisty plan działania sprawiają, że decyzje edukacyjne młodego człowieka przestają być przypadkowe.

Wybór rozszerzeń może nastąpić dopiero po pierwszych tygodniach nauki - wtedy, gdy uczeń lepiej rozumie swoje możliwości i kierunek, w którym chce podążać.

Angażująca nauka

Obok solidnych podstaw akademickich szkoła stawia na no-

woczesne metody pracy. Projekty interdyscyplinarne, hackathony i zajęcia rozwijające kompetencje przyszłości uczą działania, współpracy i odpowiedzialności. Ważnym elementem jest także współpraca z Uniwersytetem WSB Merito w Szczecinie, która naturalnie łączy edukację szkolną ze światem akademickim.

Dwujęzyczność jako codzienność

W Milestone język angielski nie jest dodatkiem, lecz środowiskiem, w którym funkcjonują uczniowie. Codzienny kontakt z językiem, zajęcia z native speakerami oraz przygotowanie do egzaminu IELTS sprawiają, że komunikacja staje się swobodna i naturalna.

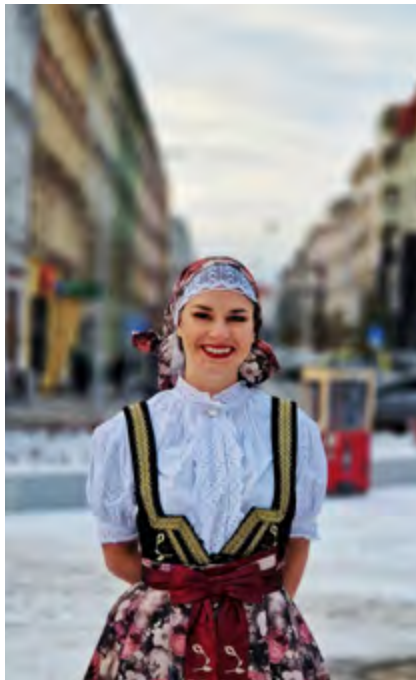
To realne przygotowanie do studiów i życia w międzynarodowym otoczeniu.

Szkoła, w której chce się być

Kameralne klasy, nowoczesna przestrzeń i uważna kadra tworzą środowisko, w którym ambicja łączy się z poczuciem bezpieczeństwa. W Milestone wysoki poziom nie oznacza presji, ale mądrze stawiane wymagania i wsparcie na każdym etapie nauki.

Nowa szkoła wpisuje się w rozwijającą się edukacyjną tożsamość Szczecina. To propozycja dla tych, którzy chcą myśleć dalej, działać świadomie i krok po kroku budować swoją przyszłość.

Bo czasem jeden wybór naprawdę robi różnicę. A czasem staje się pierwszym milowym krokiem.



Między lądem a morzem: życie na granicy dwóch światów

Branża offshore wciąż pozostaje jednym z najbardziej wymagających sektorów gospodarki morskiej. To świat ogromnych konstrukcji, międzynarodowych projektów i pracy prowadzonej setki kilometrów od lądu - najczęściej przez zespoły zdominowane przez mężczyzn. Ewelina Domagalska, szczecinianka i inżynier konstrukcji stalowych offshore, doskonale zna tę rzeczywistość. Zdarzało się, że była jedyną kobietą na statku wśród kilkuset mężczyzn. Jak sama podkreśla, w tej branży nie ma miejsca na taryfę ulgową - liczą się wiedza, doświadczenie i odpowiedzialność.

Na co dzień projektuje konstrukcje wykorzystywane przy instalacji i demontażu platform wiertniczych oraz farm wiatrowych. Gdy projekt wchodzi w fazę realizacji, wsiada na statek i staje się częścią operacji, w których margines błędu praktycznie nie istnieje. Porozmawiałyśmy z Ewelina o pracy na morzu, odpowiedzialności, stereotypach i dwóch światach, w których odnajduje równowagę.

Zacznijmy od podstaw: czym właściwie się zajmujesz? Jak wygląda Twoja praca i... jak się tu znalazłaś? (śmiech)

Jestem inżynierem konstrukcji stalowych offshore. Na co dzień pracuję w biurze, gdzie projektuję konstrukcje wykorzystywane później przy instalacji i demontażu platform wiertniczych oraz farm wiatrowych na morzu. Kiedy projekt wchodzi w fazę realizacji, wyjeżdżam na statek, aby wspierać operacje i dopilnować, że wszystko przebiega zgodnie z założeniami. Od początku wiedziałam, że chcę pracować przy dużych, międzynarodowych projektach

i mieć realny wpływ na to, co powstaje. To był mój cel i konsekwentnie do niego dążyłam - ukończyłam budownictwo na Zachodniopomorskim Uniwersytecie Technologicznym w Szczecinie i od początku rozwijałam się w tym kierunku. Dziś pracuję na największych statkach dźwigowych na świecie. Te jednostki są w stanie podnieść konstrukcje ważące kilkanaście tysięcy ton - to jak podniesienie kilku wież Eiffla jednocześnie. To praca, która jest jednocześnie moją pasją.

Miałaś moment zawahania, czy raczej od początku wiedziałaś, że chcesz iść w tę stronę?

Wiedziałam, że chcę pracować przy projektach o dużej skali i międzynarodowym zasięgu. Oczywiście po drodze pojawiały się momenty niepewności - to wymagająca branża - ale nigdy nie zmieniłam kierunku. Z czasem tylko utwierdziłam się w przekonaniu, że to dokładnie to, czego szukałam.

Napędza Cię adrenalina czy poczucie, że robisz coś naprawdę wyjątkowego?

Jedno i drugie, choć na co dzień – w pracy biurowej – zdecydowanie bardziej to drugie. To świadomość, że tworzę coś, co później jest realnie wykorzystywane w operacjach. Adrenalina pojawia się głównie wtedy, gdy jestem na statku i projekt wchodzi w fazę realizacji. Pracujemy wtedy z ogromnymi konstrukcjami, gdzie margines błędu praktycznie nie istnieje. Jeszcze ważniejsze jest jednak poczucie skali. To projekty angażujące setki osób z różnych krajów, wykorzystujące zaawansowane technologie, takie jak zdalnie sterowane roboty podwodne (ROV) czy precyzyjne systemy podnoszenia. Świadomość, że jestem częścią takich operacji, daje ogromną satysfakcję.

Jak wygląda Twoja codzienność na statku?

Każdy dzień zaczyna się od spotkań operacyjnych i omówienia kwestii bezpieczeństwa. Następnie nadzoruję prace na pokładzie – sprawdzam zgodność z projektem, koordynuję działania zespołów i reaguję na bieżące sytuacje. Bardzo ważną częścią mojej pracy są również szybkie obliczenia inżynierskie, często wykonywane pod dużą presją czasu. Zdarza się, że coś nie idzie zgodnie z planem i wtedy w ciągu kilku godzin trzeba znaleźć bezpieczne rozwiązanie problemu, który w standardowych warunkach projektowałoby się tygodniami. To praca wymagająca dużej odporności na stres, koncentracji i umiejętności działania w dynamicznym środowisku.

Najdłużej byłeś na morzu prawie... trzy miesiące? Czy jest to dla Ciebie w jakikolwiek sposób obciążające? Fizycznie albo psychicznie?

Tak długie wyjazdy są wymagające – zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Pracuje się codziennie, w intensywnym trybie, często po kilkanaście godzin. Dlatego kluczowe są wytrzymałość i umiejętność pracy zespołowej, jesteśmy od siebie zależni i musimy sobie ufać. Z czasem można się do tego przyzwyczaić, ale nigdy nie jest to „łatwe”.

Jak się czujesz, kiedy po tych kilku miesiącach schodzisz na ląd?

Zawsze czuję pewną ulgę i radość. Wiem, że wracam do normalnego życia, do bliskich i swojej przestrzeni. Ale... bardzo szybko jednak zaczynam tęsknić. Za ludźmi, z którymi pracuję, za intensywnością i dynamiką pracy offshore. Co ciekawe, działa to też w drugą stronę – kiedy wracam do biura, zaczynam tęsknić za statkiem. To trochę uzależniające. Z jednej strony docenia się spokój na lądzie, z drugiej – zaczyna brakować tej drugiej rzeczywistości.

Trafiłeś do środowiska, gdzie jesteś jedyną kobietą wśród kilkuset mężczyzn. Jak buduje się tam autorytet? Czy czułeś, że musisz coś udowodniać?

Niezależnie od tego, czy jestem w biurze, czy na statku – autorytet buduje się kompetencjami. Na początku musiałam udowodnić, że jestem tu dzięki wiedzy i doświadczeniu. Dziś jestem traktowana jak każdy inny specjalista i to jest najlepszy dowód na to, że liczy się to, co robisz.

Spotkałeś się z sytuacjami, w których byłeś oceniana przez pryzmat wieku lub płci?

Zdarzało się, że ktoś mnie nie traktował poważnie albo mylił z osobą z administracji. Zamiast się tym przejmować, skupiałam się na pracy – w tej branży kompetencje bardzo szybko weryfikują stereotypy.

Nadzorujesz prace, bezpieczeństwo, ludzi. Czy można się przyzwyczaić do takiej odpowiedzialności czy po prostu trzeba mieć w sobie „to coś”?

Z taką odpowiedzialnością raczej uczysz się funkcjonować. Z czasem rośnie doświadczenie i pewność siebie, ale świadomość, że od Twoich decyzji zależy bezpieczeństwo ludzi i powodzenie operacji, zawsze pozostaje. I to dobrze, bo utrzymuje czujność.

Jakie szkolenia trzeba przejść, żeby znaleźć się na statku?

Podstawą są szkolenia bezpieczeństwa offshore, przygotowujące do pracy w wymagającym środowisku morskim. Jednym z najbardziej zapadających w pamięć elementów jest symulacja awaryjnego wodowania helikoptera. Siedzi się w specjalnej kapsule, która zostaje zanurzona w wodzie i obraca się do góry nogami. W pełnym sprzęcie, przypięta pasami, trzeba zachować spokój i wydostać się zgodnie z procedurą. To bardzo realistyczne doświadczenie, które uczy opanowania i działania pod presją. Do tego dochodzą szkolenia wysokościowe, ewakuacyjne oraz szeroki zakres BHP – od pierwszej pomocy po procedury przeciwpożarowe. To fundament tej pracy.

Ta praca daje dostęp do miejsc, których większość z nas nigdy nie zobaczy. Masz swoje ulubione? Czy podróżowanie w takim wydaniu to jeszcze „zwiedzanie”, czy raczej funkcjonowanie w zupełnie innym rytmie?

Ta praca daje dostęp do miejsc, których większość ludzi nigdy nie zobaczy – ale w nietypowy sposób. (Śmiech) To bardziej życie w rytmie projektu niż klasyczne podróżowanie. Na statku przez większość czasu widzimy głównie horyzont i konstrukcję, przy której pracujemy. To bardzo specyficzna perspektywa świata. Często jednak staram się to wykorzystać. Zdarza mi się zostać kilka dni dłużej po projekcie. Tak było np. po pracy w Indonezji – zamiast wracać od razu, poleciałam jeszcze do Japonii i Korei Południowej. Dzięki temu ta praca łączy intensywne projekty z możliwością poznawania świata i, co najważniejsze, na własnych zasadach.

Praca na morzu to też pewien rodzaj izolacji. Jak radzisz sobie z samotnością?

Na statku mamy sporo możliwości, żeby zadbać o równowagę – siłownię, basen, pokoje gier czy kino. Ja najczęściej wybieram coś prostego – gram w ping-ponga. To mój sposób na odreagowanie i „wyłączenie głowy”. Poza tym ważna jest rutyna i kontakt z bliskimi, nawet jeśli tylko online.

A na lądzie tańczysz w Zespole Pieśni i Tańca Ludowego w Szczecinie. Czy to jest taki stały punkt, zakotwiczenie, które pomaga Ci zachować równowagę i budować własną tożsamość między tymi dwoma rzeczywistościami, lądem a morzem?

Zdecydowanie tak. Na co dzień pracuję w kasku i odzieży roboczej, a na lądzie zamieniam to na strój ludowy i scenę. Tańczę w Zespole Pieśni i Tańca Ludowego „Szczecinianie”. To dla mnie zupełnie inny świat. Pełen energii, muzyki i emocji. Taniec daje mi równowagę. Pozwala odebrać się od technicznej, wymagającej pracy i wrócić do czegoś lżejszego, bardziej autentycznego. To dwa równoległe światy, które – w moim przypadku – idealnie się uzupełniają.

Dziękuję za rozmowę.

Autorka: Anna Wysocka / foto: materiały prasowe



Dlaczego warto wybrać SAIL?

Zróżnicowana, międzynarodowa społeczność pomaga dzieciom naturalnie rozwijać otwartość, pewność siebie oraz kompetencje międzykulturowe w codziennym życiu szkolnym.

Codziennie użycie języka angielskiego wśród rówieśników, a nie tylko dodatkowe lekcje języka, sprzyja dwujęzyczności, wzmacnia elastyczność poznawczą i stanowi doskonałą podstawę przyszłych sukcesów akademickich.

Globalny i spójny program nauczania, realizowany w ponad 10 000 szkół w ponad 160 krajach, zapewnia rodzinom przeprowadzającym się między krajami cenną ciągłość edukacji.

Małe klasy i wysoki stosunek liczby nauczycieli do uczniów umożliwiają indywidualne podejście i wsparcie, dążąc do tego, aby żadne dziecko nie zostało w tyle.



Wartościowe projekty społeczne i zajęcia praktyczne kształtują odpowiedzialność społeczną oraz rozbudzają ciekawość świata już od najmłodszych lat.

Dyplomy i certyfikaty uznawane przez uczelnie w ponad 160 krajach otwierają dostęp do studiów na całym świecie. Ułatwiają rekrutację na międzynarodowe uniwersytety i zwiększają konkurencyjność kandydatów w procesie aplikacji.



WWW.SAIL.INFO.PL

INFO@SAIL.INFO.PL

691 118 555

ODKRYJ EDUKACJĘ, KTÓRA OTWIERA DRZWI NA ŚWIAT

Która ścieżka szkoły średniej jest dla Ciebie?

W SAIL oferujemy unikalne w województwie zachodniopomorskim ścieżki edukacyjne prowadzące do międzynarodowych egzaminów maturalnych. Programy są dopasowane do zainteresowań, talentów i przyszłych planów naszych uczniów.

Jesteśmy jedyną w regionie akredytowaną szkołą Cambridge International School oraz szkołą kandydującą do programu International Baccalaureate Diploma Programme*.

Zapraszamy do kontaktu, odwiedzin w naszej szkole i poznania pełnej oferty.



Cambridge International to świadomy wybór przyszłości

Program Cambridge International to praktyczna ścieżka dla uczniów, którzy już na etapie szkoły średniej świadomie planują swoją edukacyjną i zawodową przyszłość.

Umożliwia on dobór przedmiotów zgodnych z indywidualnymi predyspozycjami, zainteresowaniami oraz planami studiów. Najczęściej uczniowie realizują trzy przedmioty A Level w ciągu dwóch lat, tworząc solidne fundamenty pod dalszą edukację akademicką.

Wyniki egzaminów A Level są uznawane przez uczelnie na całym świecie, w tym również w Polsce. W wielu przypadkach mogą one ułatwiać rozpoczęcie studiów, m.in. poprzez zaliczenie wybranych efektów kształcenia lub przyznanie punktów ECTS.

We współpracy z Pomorskim Uniwersytem Medycznym oraz Politechniką Morską w Szczecinie SAIL oferuje również wyspecjalizowane ścieżki dla uczniów zainteresowanych studiami medycznymi, kierunkami inżynieryjnymi oraz karierą w sektorze offshore i zielonej energii. Program obejmuje zajęcia wprowadzające, warsztaty oraz szkolenia prowadzone przez kadrę akademicką – zarówno w SAIL, jak i w przestrzeniach uczelni partnerskich.

International Baccalaureate Diploma Programme: holistyczna ścieżka dla uczniów ciekawych świata

IB Diploma Programme to wymagająca i inspirująca ścieżka edukacyjna, która rozwija nie tylko wiedzę przedmiotową, ale także samodzielne myślenie, odpowiedzialność, refleksję oraz gotowość do działania.

Uczniowie wybierają sześć przedmiotów z różnych grup i realizują je w ramach dwuletniego programu. Integralną częścią IB DP są również elementy podstawowe: Creativity, Activity, Service (CAS), Theory of Knowledge (TOK) oraz praca badawcza Extended Essay.

W SAIL przygotowanie do tej ścieżki rozpoczyna się już we wrześniu pierwszej klasy liceum, w ramach programu rozwijającego kompetencje i sposób pracy niezbędny w IB Diploma Programme. Obejmuje on między innymi realizację dużego projektu o charakterze społecznym oraz międzynarodową wyprawę badawczą, które pozwalają uczniom zdobywać doświadczenie w pracy projektowej i interdyscyplinarnej.

*Tylko szkoły autoryzowane przez International Baccalaureate Organization mogą oferować jeden z czterech programów IB: Primary Years Programme, Middle Years Programme, Diploma Programme lub Career-related Programme. Status szkoły kandydującej nie gwarantuje uzyskania autoryzacji.



WWW.SAIL.INFO.PL

INFO@SAIL.INFO.PL

691 118 555



Kurzy Młyn

Historia zatacza koło

Korzenie Kurzego Młyna sięgają XIX wieku, kiedy to pedagog Gustaw Jahn stworzył tu jeden z najważniejszych w regionie ośrodków opiekuńczych. Kückenmühle był wówczas niemal osobnym światem: z własnym zapleczem gospodarczym i infrastrukturą.

Przez lata budynki Kurzego Młyna popadały w ruinę. Wcześniej należały do Akademii Rolniczej oraz Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego, jednak ich stan stopniowo się pogarszał. W momencie przejęcia teren znajdował się w stanie wymagającym pilnej interwencji - nie tylko ze względu na kwestie techniczne, ale przede wszystkim z uwagi na konieczność zachowania jego wyjątkowego charakteru. Proces rewitalizacji objął zarówno pieczołowite odtworzenie detali architektonicznych, jak i wprowadzenie współczesnych rozwiązań funkcjonalnych.

Co takiego urzekło w tym terenie inwestora? - Przede wszystkim charakter tego miejsca, rzadko spotykaną dziś spójność urbanistyczną i skalę, która daje ogromne możliwości, ale jednocześnie narzuca szacunek do tego, co już istnieje. Ogromne znaczenie ma też otoczenie - bezpośrednie sąsiedztwo parku Chopina, które tworzy naturalne, zielone ramy dla całego kompleksu. To daje poczucie oddechu i jakości życia, którego nie da się „doprojektować” od zera - mówi Marcin Raubo.

Ta uwaga o „niedoprojektowaniu” jest kluczowa, bowiem Kurzy Młyn nie powstaje od nowa. On jest kontynuacją, kolejnym rozdziałem miejsca, które od początku było tworzone z myślą o opiece, edukacji i codziennym funkcjonowa-

niu w rytmie wspólnoty.

- Do tego dochodzi bardzo mocna lokalizacja - świetna komunikacja miejska, nowa infrastruktura drogowa i położenie pomiędzy kluczowymi dzielnicami Szczecina, a jednocześnie blisko centrum. To wszystko razem sprawiło, że od początku widzieliśmy tu potencjał do stworzenia miejsca, które nie będzie tylko kolejną inwestycją, ale pełnoprawną częścią miasta z własną tożsamością.

Żywy organizm zamiast zamkniętego projektu

- O d początku myśleliśmy o tym projekcie jako o przestrzeni typu mixed-use - miejscu, które łączy różne funkcje i odpowiada na realne potrzeby mieszkańców, a nie tylko na jedną, wybraną grupę użytkowników - podkreśla Marcin Raubo. - Fundament był jasny od samego początku, stworzyć przestrzeń, która żyje przez cały dzień i w której różne aktywności naturalnie się uzupełniają. Bardzo symboliczne jest to, że do tego miejsca wraca jego pierwotna funkcja opiekuńczo-oświatowa, ale w nowoczesnym wydaniu. Ta decyzja już dziś znajduje swoje odzwierciedlenie w działających na terenie kompleksu szkołach i w sposobie, w jaki to miejsce jest przez nie wykorzystywane.



SAIL i SENSE

W budynkach Kurzego Młyna działają dziś dwie placówki o zupełnie różnych profilach, które jednak łączy jedno – sposób korzystania z przestrzeni. Dla SAIL International School, jedynej w Szczecinie szkoły Cambridge International School dla społeczności międzynarodowej, istotna okazała się zarówno historia miejsca, jak i jego architektoniczna jakość. – Po pierwsze historia tego miejsca, a po drugie fakt, że stare, piękne budynki zostały odrestaurowane w bardzo współczesnym, estetycznym stylu – mówi Michael Glück, prezes zarządu szkoły. Międzynarodowy charakter placówki w naturalny sposób rezonuje z otoczeniem. – Mamy uczniów z ponad 25 krajów i nauczycieli z pięciu kontynentów. To już tworzy zupełnie inną perspektywę nauki, a przestrzeń wokół, wszechobecna zieleń, otwartość, pozwala się skupić i pracować w dobrej atmosferze. Nie bez znaczenia pozostaje codzienny kontakt z naturą. – Możliwość wyjścia na boisko, przebywania wśród zieleni, szczególnie wiosną, daje zupełnie inne poczucie niż nauka w betonowym otoczeniu. Widać to w nastroju uczniów – dodaje Michael Glück.

Z kolei dla szkoły SENSE, terapeutycznej placówki pracującej z dziećmi o szczególnych potrzebach, wybór tej lokalizacji miał wymiar niemal symboliczny. – Historia tego miejsca była pierwszym czynnikiem, bo jak wiemy, historia zatacza koło. Przed wojną funkcjonował tu jeden z największych ośrodków terapeutycznych w Europie. Dla nas jako szkoły pracującej z dziećmi wymagającymi wsparcia, miało symboliczne znaczenie – podkreśla dr Mirosława Bloch. Równie ważne okazało się otoczenie. – Piękne parki, cisza, możliwość prowadzenia zajęć w terenie. Często uczymy się na kocach w parku, wśród zieleni. Nie słychać miasta, słychać ptaki. To ma ogromny wpływ na

układ nerwowy dzieci, ale też na komfort pracy nauczycieli. Przyjeżdżając tu do pracy, od razu odczuwa się spokój. Zwracają na to uwagę również rodzice i właśnie ta atmosfera okazuje się jego największą wartością.

Architektura jako odpowiedzialność

– Największym wyzwaniem było znalezienie równowagi pomiędzy zachowaniem charakteru miejsca a wprowadzeniem funkcji, które spełniają dzisiejsze wymagania – mówi Marcin Raubo. – Mówimy o całym układzie urbanistycznym. Każda ingerencja, każda nowa kubatura musi być bardzo świadoma. Naszym celem było wprowadzanie współczesnych elementów w taki sposób, żeby nie konkurowały z historią, tylko ją uzupełniały.

Efekt tych decyzji najlepiej widać z perspektywy użytkowników przestrzeni. – To przepiękny budynek, który w pełni odpowiada naszym potrzebom. Ogromne znaczenie miały też możliwości rozwojowe tego miejsca, świadomość, że ta przestrzeń będzie się dalej rozwijać i naturalnie wspierać kolejne etapy naszej działalności – dodaje Mirosława Bloch.

Jednym z kolejnych etapów rozwoju kompleksu będzie powstanie domu seniora. Jednak sama nazwa nie oddaje jego charakteru. – Nie myślimy o tym miejscu w kategoriach klasycznej placówki. Chcemy stworzyć przestrzeń dla nowego pokolenia seniorów – ludzi aktywnych, świadomych, którzy nie rezygnują ze swojego stylu życia – podkreśla Marcin Raubo. – Bardzo ważny jest dla nas aspekt międzypokoleniowy. Sąsiedztwo szkół, infrastruktury sportowej i przestrzeni wspólnych nie jest przypadkowe. Chcemy stworzyć środowisko, w którym różne etapy życia naturalnie się przenikają.





Kurzy Młyn nabiera nowego kształtu

- Na poziomie codziennym to będzie przede wszystkim miejsce lokalne - otwarte, żyjące i zakorzenione w tej części Szczecina. Zależy nam, żeby Kurzy Młyn był naturalnym punktem odniesienia dla mieszkańców okolicy, miejscem edukacji, aktywności, spotkań i relacji - podkreśla Marcin Raubo. - Natomiast w szerszej perspektywie widzimy ten projekt jako modelowy przykład nowoczesnej rewitalizacji - takiej, która łączy historię z przyszłością i różne funkcje w spójną całość. Jeśli uda się zrealizować tę wizję w pełnym zakresie, Kurzy Młyn może stać się projektem, do którego będą odnosić się inni - nie tylko w Polsce, ale również za granicą.

- W przyszłym roku planujemy nowy budynek dla młodszych uczniów. Kolejnym etapem będzie centrum sportu z 25-me-

trowym basenem i salami gimnastycznymi, a także plenerowy teatr na kameralne wydarzenia, zlokalizowany wśród starych drzew na terenie szkoły. Podobnie jak nasze pracownie technologii i designu, to miejsce nie będzie przeznaczone wyłącznie dla naszej szkoły, ale również dla mieszkańców miasta i całego regionu - zapowiada Michael Glück.

Podobnie rozwój widzi szkoła SENSE, która przygotowuje się do kolejnego etapu swojej obecności w tym miejscu. - Już teraz czekamy na kolejny budynek, w którym uruchomimy liceum. W ciągu trzech lat powstały tu dwie szkoły, a kolejne plany są w trakcie realizacji. Ta lokalizacja, również przez bliskość innych placówek edukacyjnych, naturalnie buduje charakter tego miejsca jako przestrzeni edukacyjnej i terapeutycznej - podsumowuje Mirosława Bloch.

Autorka: Anna Wysocka / foto: materiały prasowe

BUDYNEK MIESZKALNO-KOMERCYJNY ZNAJDUJĄCY
SIĘ PRZY LIETZENBURGER W DZIELNICY
CHARLOTTENBURG.

KRZ



Wynne domy

Hinricha Ballera

Podczas jednego z pobytów w Berlinie, spacerując po mieście, co jakiś czas mijałam intrygujące budynki, które za każdym razem przyciągały moją uwagę. Ściany lekko się przechylały, balkony falowały, a dachy zdawały się żyć własnym rytmem. Zaintrygowana, z pomocą Internetu, odkryłam, że te nieco krzywe, odrobinę bajkowe realizacje to dzieło Hinricha Ballera - berlińskiego architekta, który urodził się w Stargardzie.



Fantazja kontra krytyka

O realizacjach Ballera, których część zaprojektował wspólnie z żoną Inken Baller, mówiono, że jeśli coś jest krzywe, to znaczy, że ma charakter. Wyobraźmy sobie dom, który wygląda tak, jakby trochę się przechylił z ciekawości. Balkony nie są równe, dachy nie są przewidywalne, a ściany zdają się żyć własnym życiem. Baller tworzył przestrzenie, które łamały monotonię miasta – pełne światła, powietrza i zieleni.

Doceniany w Berlinie, przez swoich przeciwników krytykowany był właśnie za tę radość. Zarzucano mu tworzenie prowincjonalnego i idyllicznego wizerunku, nieodpowiedniego dla tego typu obiektów. Zbyt sielankowo, zbyt „niepoważnie”. Baller niespecjalnie się tym przejmował, bliższy był mu zdecydowanie Gaudí niż Bauhaus. Budował krzywe domy, ponieważ uważał je za interesujące. Tworzył je, bo inne domy wydawały mu się nudne, a te były wyrazem jego fantazji.

Narodziny stylu: światło, natura i przestrzeń

Hinrich Baller urodził się w Stargardzie w 1936 roku (zm. w 2025 r. w Berlinie). Dorastał w domu pełnym muzyki – jego matka była pianistką, a on sam przez lata spędzone w berlińskiej szkole muzycznej nauczył się dyscypliny, która potem zaowocowała w jego pracy architektonicznej.



Wkrótce przeniósł się na Politechnikę Berlińską, gdzie zdobył dyplom i zaczął szukać możliwości, by wyrazić swoją kreatywność w przestrzeni.

Pierwszą okazję dał mu szwajcarski mecenas, który podarował mu działkę na płaskowyżu w regionie Zürcher Oberland. W 1966 roku Baller zbudował tam swój pierwszy dom – według własnego projektu. Tam też narodził się jego styl architektoniczny: pełen natury, światła i przestrzeni, który pozwala „oddychać” budynkom tak samo jak ludziom, którzy w nich mieszkają.

Architektura wolna od nudy

Od samego początku architektura Ballera nie podążała za żadnym współczesnym nurtem. W Berlinie, mieście o zwartej i surowej zabudowie, jego projekty wprowadzały świeży powiew – światło, powietrze, zielen i naturalną harmonię. Baller łączył w swojej pracy elementy secesji i architektury organicznej z nowoczesnymi materiałami: betonem, stalą, szkłem. Tworzył domy, które w niczym nie przypominały nudnej powtarzalności „kamiennego Berlina”.

Uważa się, że jego budynki mieszczą się też w koncepcji „Biotope City”. To urbanistyczna wizja miasta intensywnie zintegrowanego z naturą, mająca na celu walkę ze zmianami klimatu i poprawę jakości życia. Zakłada ona maksymalne zazielenienie budynków (dachy, fasady) oraz tworzenie

BALLER-WOHNHAUS. BUDYNEK MIESZKALNY ZNAJDUJĄCY SIĘ NA ROGU ULIC SCHUSTEHRUSSTRASSE I NITHACKSTRASSE W DZIELNICY CHARLOTTENBURG



BUDYNEK MIESZKALNO-KOMERCYJNY ZNAJDUJĄCY SIĘ PRZY WINTERFELDTPLATZ W DZIELNICY SCHÖNEBERG



otwartych, biologicznie czynnych, przyjaznych człowiekowi przestrzeni. Baller chętnie współpracował z architektami krajobrazu, czego efektem jest imponująca aranżacja krajobrazu i ogrodów.

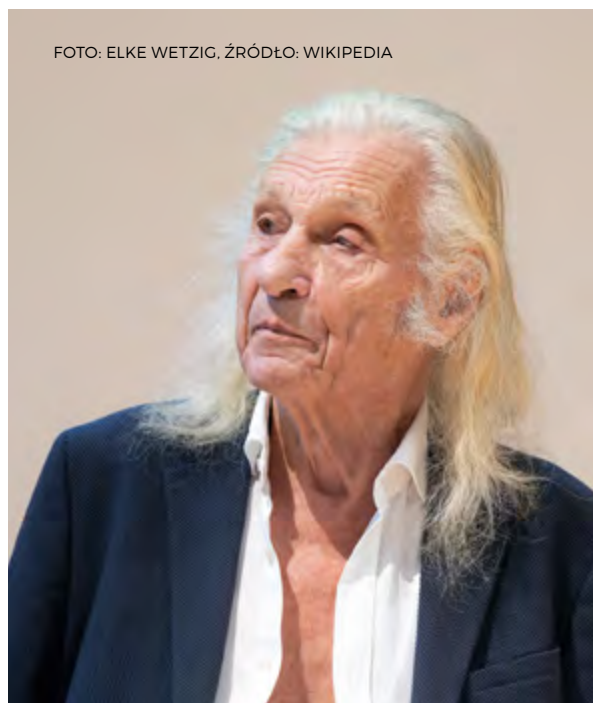
Radosne inspiracje

W dorobku Ballera znajduje się około 100 projektów. Choć budował także za granicą, swoje najważniejsze realizacje stworzył w mieście, w którym mieszkał. Zapytany w wywiadzie przez najemcę jednego z jego budynków przy Schlosstrasse w dzielnicy Charlottenburg, jak się czuje, przechodząc obok własnych realizacji, Baller odpowiedział przewrotnie: „Mieszane uczucia”.

Jednym z ciekawszych budynków Ballera jest szkoła podstawowa i gimnazjum Spreewald, ukończone w 1998 roku. Na dachu tego budynku znajduje się przedszkole. W tym projekcie szczególnie widać kolorowy i „radosny”, z poszanowaniem natury, styl architekta. Dziś jego prace można dostrzec w całym Berlinie, m.in. w Mitte czy Schönebergu. Inspirują i zachwycają. Hinrich Baller nie tylko kształtował architekturę, ale także codzienną estetykę miasta, ucząc, że w przestrzeni miejskiej można oddychać, cieszyć się światłem i dostrzegać w niej radość.

Autorka: Aneta Dolega

FOTO: ELKE WETZIG, ŹRÓDŁO: WIKIPEDIA





Zwyczajne dni w nadzwyczajnym miejscu

Niektóre decyzje mieszkaniowe dojrzewają... z czasem. Coraz rzadziej chodzi w nich o tempo czy chwilową wygodę, a coraz częściej o jakość życia - rozumianą jako spokój, dostępność i poczucie bezpieczeństwa. W tym właśnie kontekście warto spojrzeć na Stoczniowiec przy ulicy Parkowej 11 w Szczecinie. Inwestycja ta szczególnie wyraźnie odpowiada na potrzeby osób dojrzałych, ale również tych, którzy chcą stworzyć komfortową przestrzeń dla swoich bliskich.

Dojrzałość zmienia perspektywę. Liczy się nie tylko to, co znajduje się wewnątrz mieszkania, lecz także wszystko, co dzieje się wokół niego. Bliskość staje się niezaprzeczalnym luksusem. Bliskość czego? No właśnie - wszystkiego! Park i życie w centrum, zamiast długiego dojazdu dokądkolwiek, apteka i przychodnia w zasięgu kilku minut, a codzienność pozbawiona konieczności planowania każdego wyjścia z wyprzedzeniem.

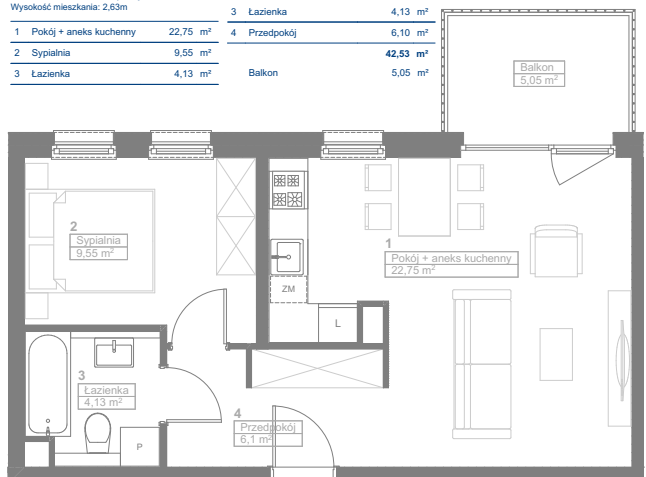
Jednym z największych atutów tej lokalizacji pozostaje bliskie sąsiedztwo Parku im. Stefana Żeromskiego - jednego z najbardziej rozpoznawalnych terenów zielonych w Szczecinie, który naturalnie porządkuje dzień: poranny spacer, chwila wytchnienia wśród drzew, spokojne popołudnie na świeżym powietrzu. Ten rytm dopełnia park kieszonkowy, który powstanie bezpośrednio przy inwestycji. Kameralna, pełna zieleni przestrzeń zostanie zrealizowana przez Marina Developer i stanie się naturalnym przedłużeniem codzienności mieszkańców - miejscem spacerów, a także odpoczynku i spokojnych spotkań na świeżym powietrzu. Zaprojektowany z myślą o harmonii i komforcie, park stworzy wyjątkowe sąsiedztwo dla przyszłych mieszkańców-Stoczniowca. Bliskość terenów zielonych i spacerowych alei docenią również właściciele psów - codzienne wyjścia nie będą tu obowiązkiem, a naturalnym elementem miejskiego rytmu życia.

Za projekt odpowiada szczecińska pracownia OS Architekci (Marek Orłowski i Marek Szymański), której koncepcja przywróci ulicy Parkowej harmonijną i uporządkowaną linię zabudowy.

MIESZKANIE A.2.01 | PIĘTRO II

Wysokość mieszkania: 2,63m

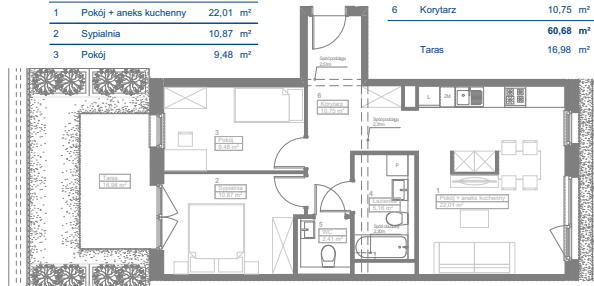
1 Pokój + aneks kuchenny	22,75 m ²	3 Łazienka	4,13 m ²
2 Sypialnia	9,55 m ²	4 Przedpokój	6,10 m ²
3 Łazienka	4,13 m ²	Balkon	42,53 m ²
			5,05 m ²



W sercu miasta

Codziennosc w tej czesci Szczecina przybiera bardziej uporządkowany, harmonijny charakter. Bliskość placówek medycznych, aptek, punktów usługowych oraz komunikacji miejskiej sprawia, że codzienne sprawy nie wymagają wysiłku ani zaawansowanej logistyki. To szczególnie istotne dla seniorów, ale także dla rodzin, które chcą mieć pew-

Mieszkanie B.1.02 PIĘTRO I			
Wysokość mieszkania: 2,63m			
1	Pokój + aneks kuchenny	22,01 m ²	
2	Sypialnia	10,87 m ²	
3	Pokój	9,48 m ²	
4	Łazienka	5,16 m ²	
5	WC	2,41 m ²	
6	Korytarz	10,75 m ²	
	Taras	60,68 m ²	
			16,98 m ²



ność, że ich bliscy funkcjonują w przestrzeni bezpiecznej, wygodnej i dobrze skomunikowanej.

Pierwsza propozycja: dwupokojowe mieszkanie o powierzchni 42,53 m²

Przestronny salon z aneksem kuchennym staje się naturalnym centrum życia, a dodatkowy pokój pozwala na stworzenie prywatnej, spokojnej strefy. Balkon wprowadza do wnętrza światło i daje możliwość codziennego kontaktu z otoczeniem.

Druga propozycja: trzypokojowe mieszkanie o powierzchni 60,68 m²

To mieszkanie oferuje większą swobodę aranżacji. Dwa niezależne pokoje pozwalają dostosować przestrzeń do indywidualnych potrzeb – mogą pełnić funkcję sypialni, pokoju gościnnego czy miejsca dla opiekuna. Duży balkon dodatkowo poszerza przestrzeń życia, wprowadzając element oddechu i otwartości.

Standard inwestycji pozostaje spójny z tym podejściem. Ogrzewanie podłogowe, cichobieżne windy czy dopracowane części wspólne nie są tu dodatkiem, lecz naturalnym elementem całości. Komfort jest odczuwalny na co dzień.

Blisko tego, co ważne

Stocznowiec nie jest jedynie kolejnym adresem na mapie inwestycji mieszkaniowych, a wyjątkową przestrzenią zaprojektowaną z myślą o etapie życia, w którym najważniejsza staje się równowaga – między aktywnością a odpoczynkiem, między niezależnością a poczuciem bezpieczeństwa. Dla jednych będzie to naturalne miejsce do spokojnego życia, dla innych – świadomy wybór, który pozwala zadbać o komfort i codzienną wygodę najbliższych. W gruncie rzeczy decyzja o miejscu zamieszkania rzadko dotyczy wyłącznie metrażu czy samej lokalizacji. To wybór stylu życia i odpowiedź na pytanie, jak chcemy przeżywać zwyczajne dni, a te zwyczajne dni nie bez powodu pozostają tymi najpiękniejszymi.

Autorka: Anna Wysocka

MARINA DEVELOPER

Przystać na dobre.

Marina Developer
www.marina-developer.pl
 marinaszczecin



Projektantka,
którą mogłaby nosić

Lady Gaga

Twórczość Eli Olszewskiej trudno zamknąć w klasycznych definicjach mody. To świat na pograniczu kostiumu scenicznego, rzeźby i malarstwa, w którym tkanina staje się narzędziem budowania emocji i wizualnych historii. Jej projekty mogłaby nosić Lady Gaga, która z pewnością doceniłaby talent polskiej projektantki. Spokojnie zachwyciłyby również podczas nowojorskiej Met Gali nazywanej „Oscarami mody”. Na razie kostiumy Eli Olszewskiej wybierają takie artystki jak Justyna Steczkowska czy Edyta Górniak - jedne z nielicznych, które - jak podkreśla sama projektantka - „nie boją się oryginalności i niepowtarzalności”.



Projekty Olszewskiej powstają z myślą o scenie, sesjach zdjęciowych, wielkich galach, czerwonych dywanach i artystycznych wystąpieniach. Jak mówi sama projektantka: „Ja chcę robić to, czego nikt inny nie robi”. I rzeczywiście – jej kostiumy mają wyraźnie teatralny, niemal rzeźbiarski charakter, często oparte są na strukturze i mocnym efekcie wizualnym.

Pochodząca z Chojny projektantka od najmłodszych lat była związana ze sztuką. Pochodzi z rodziny artystycznej – jak wspomina, „wysłałam to z domu”. Jej mama zajmowała się reklamą i malarstwem, tworzyła również pejzaże, a ona sama od dziecka pomagała przy projektach i obserwowała proces twórczy. – Człowiek po prostu w tym żyje, obserwuje, jak to się robi, i później sam zaczyna tworzyć – podkreśla projektantka. Dziś jej największą inspiracją pozostaje natura. – Długie spacerowanie z psem, obserwacja roślin, kwiatów i organicznych struktur stają się dla mnie często początkiem nowych projektów – wyznaje. – Budzę się rano i mam już obrazy pod powiekami. Często też w nocy wstaję, by zapisać lub naszkicować pomysł, zanim zniknie z mojej pamięci. Proces twórczy u Olszewskiej jest intuicyjny i natychmiastowy. Często wystarczy kontakt z materiałem, by powstała cała koncepcja. – Na przykład jadę na rynek

materiałów do Berlina, widzę tkaninę, i już mam gotowy projekt w głowie – mówi. – Zwracam w pierwszej kolejności uwagę na fakturę. Ważne są dla mnie: struktura, miękkość i sztywność tkaniny, które decydują o ostatecznej formie kostiumu.

Jej prace noszą artyści sceniczni i muzycy, którzy nie boją się wyrazistego wizerunku. Wśród nich są m.in. wspomniane Justyna Steczkowska i Edyta Górniak, ale także inne artystki, które wybierają jej projekty na sesje i występy. – Ona lubi takie teatralne kreacje – mówi o Steczkowskiej, podkreślając, że właśnie takie osobowości najlepiej rozumieją jej estetykę. Projekty Olszewskiej pojawiały się również w sesjach zdjęciowych i programach telewizyjnych, takich jak „Top Model”. Cały czas trafiają także do zagranicznych magazynów (m.in. Vogue, L'Officiel, Harper's Bazaar) i sesji – od Włoch po Niemcy, budząc zainteresowanie stylistów i fotografów z całej Europy. My również gościliśmy jej projekty na naszych łamach, dzięki sesjom wykonanym przez takich fotografów jak Łukasz Cylejowski czy Tatiana Malinnikowa.

Ważnym momentem na zawodowej drodze projektantki była propozycja udziału w Berlin Fashion Week. Jak wspomina, została zaproszona przez stylistkę z Berlina: – Zapro-



siła mnie na fashion week, który będzie się odbywał teraz w lipcu. Choć byłaby to ogromna szansa, musiałam zrezygnować. Nie zdążyłabym. Wszystko trzeba mieć już zakończone, zgłoszenia, dokumenty - tłumaczy. - Logistycznie był to zbyt duży projekt w danym momencie. Jednocześnie projektantka usłyszała jasny komunikat, że to nie koniec drogi, a raczej początek większego planu. - Stylistka zakomunikowała mi, że na następny fashion week muszę być obowiązkowo przygotowana. I ona mi tego nie odpuszcza - dodaje z uśmiechem.

Mimo rosnącego zainteresowania i międzynarodowych kontaktów Olszewska pracuje w swoim atelier pod Szczecinem. To tam powstają wszystkie projekty - w pełnej samodzielności, bez zespołu krawieckiego. Jak sama mówi, nikt nie byłby w stanie nadążyć za jej wyobraźnią, a proces twórczy często zmienia się w trakcie pracy. W przyszłości projektantka marzy o współpracy z artystami o silnej

osobowości scenicznej. Wśród nich wymienia Lady Gagę: - To artystka, która traktuje modę jak formę sztuki i ekspresji. Jest odważna i otwarta - dodaje. Trudno oprzeć się wrażeniu, że ich spotkanie byłoby naturalnym połączeniem dwóch podobnych wrażliwości.

Olszewska nie ukrywa, że w Polsce rynek dla takich form twórczości jest ograniczony. - Przeważnie kobiety ubierają się zachowawczo - zauważa. - Ludzie boją się oceny, że zostaną nazwani, chociażby wariatami. A szkoda, bo Szczecin był kiedyś zupełnie inny: kolorowy, na ulicach było więcej odwagi. I właśnie ta odwaga - do koloru, formy i indywidualności - jest fundamentem jej twórczości. Projekty Eli Olszewskiej przypominają, że moda może być czymś więcej niż ubraniem - może być emocją, rzeźbą i opowieścią o wolności.

autorka: Aneta Dolega

Cigar Room,

to wyjątkowa przestrzeń dla miłośników cygar, rozmów i networkingu.



To miejsce stworzone z myślą o osobach, które cenią klasę, spokój i relacje budowane w naturalny sposób. Cigar Room łączy elegancki design, kameralną atmosferę oraz kulturę spotkań. W nowej przestrzeni goście będą mogli uczestniczyć w degustacjach ekskluzywnych alkoholi oraz rozmowach przy subtelnie tłącym się cygarze – w klimacie sprzyjającym refleksji i wymianie doświadczeń. Projekt jest odpowiedzią na rosnącą potrzebę miejsc, w których biznes, relacje i rozwój osobisty łączą się w jednym punkcie. To miejsce dla tych, którzy cenią jakość, kulturę spotkania i prawdziwy dialog.

Cigar Room w 17 Schodach to kolejny krok w budowaniu w Szczecinie świadomej, dojrzałej społeczności, dla której sukces to coś więcej niż liczby.



17 schodów, Targ Rybny 1, Szczecin
Otwarte: wt.-czw. 16:00-1:00, pt. 16:00-2:00,
sb. 16:00-2:00, nd. 14:00-22:00 | [f 17schodowbar](#)



KLINIKA ZAWODNY

ESTETIC

Odkryj swoją
wyjątkowość!

25 lat doświadczenia mówi samo za siebie...

ul. Ku Słońcu 58, Szczecin | 504948320 | www.klinikazawodny.pl

Sztuka nowoczesnego liftingu

Maj to moment szczególny – światło staje się intensywniejsze, rysy twarzy wyraźniejsze, a my zaczynamy patrzeć na siebie w zupełnie inny sposób. To także idealny czas, aby wprowadzić działania liftingujące, które nie tylko poprawiają kontur twarzy, ale przede wszystkim przywracają jej świeżość, napięcie i naturalną harmonię – bez efektu przerysowania.

Współczesna medycyna estetyczna odchodzi od nadmiaru na rzecz jakości. Lifting nie oznacza już dodawania objętości, lecz świadome pobudzanie skóry do pracy – aktywowania jej głębokich struktur, poprawy gęstości i napięcia. To subtelna gra światła, struktury i biologii skóry.

Od lat w naszej klinice jednym z najbardziej cenionych zabiegów liftingujących pozostaje technologia skoncentrowanych fal ultradźwiękowych. To ona zapoczątkowała nowy sposób myślenia o liftingu – bez skalpela, bez zmiany rysów, z efektem, który pojawia się stopniowo i pozostaje na długo. Działa tam, gdzie zaczyna się proces opadania tkanek – w głębokich strukturach podporowych skóry. To właśnie dlatego efekt nie jest powierzchowny. Jest strukturalny. Naturalny. Prawdziwy. To technologia, której zaufały setki naszych pacjentów – kobiet i mężczyzn, którzy oczekują efektów subtelnych, ale wyraźnie odczuwalnych. Jednak w medycynie estetycznej klasy premium to nie samo narzędzie decyduje o rezultacie. Największą wartością jest sposób, w jaki się z niego korzysta.

Przez lata pracy stworzyliśmy autorskie protokoły zabiegowe – dopracowane w detalach, oparte na doświadczeniu i głębokim zrozumieniu procesów starzenia. To podejście, w którym każdy etap zabiegu jest świadomą decyzją. Dzięki temu efekty są przemyślane, harmonijne i dopasowane do indywidualnych rysów twarzy. Skóra odzyskuje napięcie, ale zachowuje swoją naturalność. Twarz wygląda świeżo. To właśnie ten poziom pracy sprawia, że pacjenci nie tylko wracają, ale powierzają nam swoją skórę z pełnym zaufaniem.

Dzisiaj jednak wchodzimy o krok dalej. Szczególne miejsce wśród nowoczesnych technologii zajmuje nowa generacja radiofrekwencji monopolarnej – rozwiązanie, które wyznacza nowy standard w nieinwazyjnym liftingu. To precyzyjna, kontrolowana praca w głębokich warstwach skóry, prowadząca do intensywnej przebudowy kolagenu i zagęszczenia tkanek. Technologia, która otwiera zupełnie nowy rozdział w myśleniu o liftingu bez skalpela – nowy wymiar pracy ze skórą,

w którym precyzja spotyka się z głęboką, biologiczną przebudową. To absolutna nowość, która w wyraźny sposób wzmacnia możliwości niechirurgicznych terapii liftingujących – poszerzając ich potencjał, precyzję działania i jakość uzyskiwanych efektów bez ingerencji w naturalne rysy twarzy. Efekt? Jeszcze bardziej harmonijny owal twarzy. Jeszcze lepsza jakość skóry. Jeszcze bardziej naturalny rezultat.

W naszej klinice nie wybieramy między technologiami. Tworzymy dla nich przestrzeń do współpracy. Dlatego pracujemy w oparciu o indywidualne plany terapeutyczne, w których każda technologia ma swoje miejsce, czas i cel. Ta synergia pozwala osiągać efekty, które są nie tylko widoczne, ale przede wszystkim spójne i długofalowe.

W zaplanowanych terapiach uzupełnieniem liftingu staje się również światło szerokopasmowe – subtelny, ale niezwykle istotny element końcowy. To ono odpowiada za jakość światła odbijającego się od skóry: wyrównany koloryt, świeżość i charakterystyczny efekt „clean glow”. Dzięki temu twarz nie tylko jest napięta i uniesiona, ale również promienna – jakby naturalnie rozświetlona od wewnątrz.

Terapie liftingujące to inwestycja w jakość skóry i jej długofalową kondycję. W okresie, gdy światło staje się intensywniejsze, a skóra odsłania swoją prawdziwą strukturę, szczególnie cenimy jej gładkość, napięcie i naturalny blask. To właśnie wtedy nowoczesne technologie pozwalają osiągnąć efekt świeżości i lekkości, który nie wymaga ukrywania – przeciwnie, staje się najpiękniejszą formą ekspresji. Twarz wygląda promiennie, harmonijnie i luksusowo...

Nowoczesny lifting to dzisiaj nie zabieg – to filozofia. Filozofia świadomego dbania o skórę, która opiera się na technologii, wiedzy i estetyce. A efekt? Twarz, która nie zdradza upływu czasu – ale opowiada historię o harmonii, spokoju i naturalnym pięknie.



Instagramowy uśmiech. Nowy kanon piękna?

Jeszcze kilka lat temu perfekcyjny uśmiech oglądaliśmy głównie w reklamach past do zębów i hollywoodzkich produkcjach. Dziś wystarczy kilka minut scrollowania Instagrama, aby natknąć się na dziesiątki idealnie białych, symetrycznych zębów. Social media stworzyły nowy kanon estetyki, szeroki uśmiech, śnieżnobiałe zęby i perfekcja niemal „od liniiki” stały się dla wielu osób wyznacznikiem atrakcyjności i pewności siebie.

Instagram nie jest już wyłącznie miejscem dzielenia się codziennością. Bardzo silnie wpływa na sposób, w jaki postrzegamy siebie i własny wygląd. Uśmiech stał się elementem wizerunku, a nowoczesna stomatologia estetyczna coraz częściej odpowiada nie tylko na potrzeby zdrowotne, ale również emocjonalne i estetyczne pacjentów.

Jeśli jednak zaczynamy porównywać naturalny uśmiech do zdjęć poddanych filtrom, retuszowi i cyfrowej obróbce, pojawia się frustracja i niższa samoocena, powinniśmy zadać sobie pytanie: Czy to nam służy? Granica między estetyką a nierealistycznym ideałem zaczyna się zacierać. Czy „instagramowy uśmiech” rzeczywiście istnieje? Czy idealnie białe zęby zawsze oznaczają zdrowie? I gdzie kończy się poprawa estetyki, a zaczyna przesada? O tym, jak social media zmieniły podejście pacjentów do własnego uśmiechu, rozmawiamy z lek. dent. Aleksandrą Chojnącką z gabinetów Biała Szufłada.

Czy social media zmieniły podejście pacjentów do estetyki uśmiechu?

Zdecydowanie tak. Jeszcze kilka lat temu pacjenci zgłaszali się głównie wtedy, gdy coś bolało albo przeszkadzało funkcjonalnie. Dziś coraz częściej słyszymy: „chcę lepiej wyglądać”, „nie uśmiecham się na zdjęciach”. Social media sprawiły, że uśmiech stał się ważnym elementem wizerunku i pewności siebie. To oczywiście ma swoje plusy - pacjenci są bardziej świadomi i wiedzą, że nowoczesna stomatologia daje ogromne możliwości. Jest jednak również druga strona medalu. Internet nie zawsze pokazuje rzeczywistość. Widzimy mnóstwo perfekcyjnych uśmiechów, często dodatkowo poprawionych filtrami i obróbką zdjęć. Wiele osób zaczyna porównywać swój naturalny uśmiech do nierealistycznych wzorców.



Z jakimi inspiracjami przychodzą dziś pacjenci?

Pacjenci są dziś znacznie bardziej świadomi niż jeszcze kilka lat temu. Bardzo często przychodzą już po wcześniejszym researchu, wiedzą, jakie są możliwości leczenia i potrafią konkretnie określić, co przeszkadza im w ich uśmiechu. Inspiracje z internetu nadal są obecne. Pacjenci pokazują zdjęcia uśmiechów czy metamorfoz znalezionych w social mediach, ale coraz częściej nie chodzi już o kopiowanie konkretnego efektu. Bardziej zależy im na naturalnym, świeżym wyglądzie i poprawie harmonii całej twarzy.

Wielu pacjentów mówi dziś: „chcę wyglądać zdrowiej”, „chcę odzyskać pewność siebie”, „chcę, żeby uśmiech pasował do mnie”. I to jest bardzo dobre podejście, bo nowoczesna stomatologia estetyczna powinna podkreślać indywidualność, a nie tworzyć identyczne uśmiechy u każdego.

Czy „idealnie białe i równe zęby” zawsze są zdrowe i możliwe?

Nie zawsze. Każdy pacjent ma inną anatomię, kolor szkliwa czy warunki zgryzowe, a zbyt agresywne wybielanie lub nadmierne ingerencje mogą dawać efekt sztuczności i nie zawsze są korzystne dla tkanek. Pacjenci często kojarzą estetykę głównie z wybielaniem, ale dziś możliwości są znacznie szersze - od ortodontyki po licówki kompozytowe, które pozwalają delikatnie poprawić kształt, proporcje czy drobne nierówności zębów bez inwazyjnego leczenia. W stomatologii estetycznej celem nie jest stworzenie „idealnie białego i równego uśmiechu”, ale harmonijnego - zdrowego, funkcjonalnego i dopasowanego do konkretnej osoby. Czasem mniej znaczy lepiej. Delikatna poprawa potrafi dać znacznie bardziej elegancki efekt niż skrajna biel czy perfekcyjnie „ustawione” zęby.

Jak zatem wygląda proces dopasowania uśmiechu do twarzy pacjenta?

To połączenie medycyny, estetyki i bardzo indywidualnego podejścia. Analizujemy proporcje twarzy, linię uśmiechu, mimikę, sposób mówienia, a nawet charakter pacjenta. Inny uśmiech będzie pasował osobie bardzo subtelnej, a inny komuś o mocniejszych rysach twarzy i wyrazistej

osobowości. Ogromnie pomagają dziś technologie cyfrowe. Możemy wcześniej zaplanować efekt, wykonać wizualizacje i tzw. mock-up, a następnie pokazać pacjentowi możliwy rezultat jeszcze przed rozpoczęciem leczenia. Dzięki temu decyzje są bardziej świadome, a efekt końcowy przewidywalny.

Czy zdarza się, że do Białej Szuflady trafiają pacjenci po nieudanych domowych eksperymentach?

Niestety coraz częściej. Najczęściej dotyczy to wybielania zębów produktami kupowanymi przez internet albo metod „polecanych” w social mediach. Pacjenci nie zawsze zdają sobie sprawę, że niekontrolowane wybielanie może uszkodzić szkliwo, powodować silną nadwrażliwość czy podrażnienia dziąseł. Zdarzają się również osoby, które próbowały samodzielnie poprawiać ustawienie zębów nakładkami kupionymi online. A zęby to nie tylko estetyka, bo to przecież cały układ funkcjonalny. Źle przeprowadzone działania mogą później powodować problemy ze zgryzem czy stawami skroniowo-żuchwowymi.

Czy można osiągnąć naturalny efekt bez przerysowania?

Oczywiście i właśnie taki efekt jest dziś najbardziej pożądanym. Nowoczesna stomatologia estetyczna daje możliwość bardzo precyzyjnej pracy z uśmiechem. Korzystamy z nowoczesnych materiałów kompozytowych, które doskonale odwzorowują naturalne tkanki zęba - ich kolor, przezierność i strukturę. Dzięki zastosowaniu specjalnych farbek i warstwowej techniki pracy możemy odtworzyć naturalne przezierności czy delikatne niuanse charakterystyczne dla własnych zębów pacjenta. Nadajemy też zębom odpowiednią makro- i mikrostrukturę, dzięki czemu światło odbija się od nich w naturalny sposób. Właśnie takie detale sprawiają, że efekt końcowy wygląda świeżo i estetycznie, a uśmiech zachowuje swoją autentyczność.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Anna Wysocka / Foto: Dagna Drązkowska-Majchrowicz

Okiem dermatologa
Dr Kamila Stachura



Otwieram drzwi, za które wiele z nas nie miało wcześniej okazji zajrzeć

Ginekologia regeneracyjna powinna stać się przyjaciółką kobiet

Współczesna medycyna, w tym ginekologia regeneracyjna i estetyczna, czerpią ogromne korzyści z dynamicznego rozwoju technologii. Skuteczne i bezpieczne leczenie wielu problemów w obrębie okolic intymnych - pod takim hasłem w mojej klinice minie najbliższy miesiąc.

Dlaczego?

O tym, jak mocno cenię zaawansowane technologie w medycynie - nie muszę nikogo przekonywać. Podkreślałam to w każdym materiale i w każdej rozmowie.

O tym, że w klinice ginekologię estetyczną mamy od zawsze - wiedzą nasze pacjentki. Dzisiaj o tym, dlaczego zdecydowałam się wzmocnić właśnie ten zakres świadczeń i skupić się na ginekologii regeneracyjnej.

Doświadczyłam ciężkiej terapii onkologicznej, która nie oszczędziła żadnego z aspektów mojego życia i funkcjonowania. Poznałam sztukę, siłę i możliwości ginekologii regeneracyjnej także na własnym przykładzie. Moja definicja komfortu nabrała nowego znaczenia. Chcę to, co dla kobiet tak bardzo ważne, oferować moim pacjentkom. Ekspert z zakresu ginekologii i światowe technologie to połączenie, które jest potrzebne wielu z nas. Wiele kobiet już to odkryło, ale nadal - w ocenie ginekologów - zbyt mało.

Miłość do siebie ma tak wiele definicji, jak wiele jest osobowości. Dla mnie to m.in. droga do pełnej samoakceptacji, empatia wobec samej siebie i rozumienie własnych potrzeb. Nie wychowano nas w duchu self-love, nie nauczono dbania o czas dla siebie i w rezultacie dla każdej z nas priorytetem byli inni. Tym bardziej cieszę się, że ginekologia regeneracyjna i estetyczna spotyka się ze sporym zainteresowaniem. Jednakże nadal niewiele z nas wie, że nie musi godzić się ze stwierdzeniem: „nic na to nie poradzimy”, często słyszanym w gabinecie ginekologicznym.

Na pierwszym miejscu stawiam wartości. Dlatego kompletowanie zespołu, który zapewni efektywne i bezpieczne działanie, oparte na tym, co jest u nas dostępne, a jest to nowoczesne i wymagające odpowiednich kompetencji, zabrało mi trochę czasu. Dlatego z przyjemnością informuję, że ginekologia w mojej klinice otrzymała dodatkowe wsparcie osobowe. To dwoje lekarzy, z którymi łączą mnie te same wartości i podejście do pacjenta.: dr n. med. Joanna Lewandowska i lekarz Maciej Zawadzki. To oni zadbają o sferę ginekologiczną naszych pacjentek.

Przez cały maj i czerwiec zaplanowaliśmy działania informacyjne i edukacyjne, do których dostęp będzie miała każda kobieta. Co potem panie zrobią z tą wiedzą? Jak zaplanują swoje potrzeby zdrowotne czy estetyczne? Pozostawimy to ich własnym decyzjom, ale informacje szczegółowe na temat tego, z czym my jako kobiety nie musimy się mierzyć w zakresie komfortu w sferze intymnej, przygotujemy i prześlemy na naszych kanałach.

Schorzenia takie jak suchość pochwy, wysiłkowe nietrzymanie moczu czy zanikowe zapalenie śluzówki to bardzo częste przypadłości, z którymi pacjentki często uczą się żyć. Natomiast ja wraz z moim zespołem mówimy: nie ma takiej potrzeby. Są na to rozwiązania.

Urządzenia wykorzystujące energię - niezależnie od tego, czy są to fale radiowe, światło laserowe czy ultradźwięki - mają istotną funkcję: stymulowanie tkanek do regeneracji poprzez kontrolowane i prawidłowe działanie. Wykorzystujemy to nie tylko w terapiach estetycznych, ale także funkcjonalnych, jak np. leczenie atrofii, nietrzymania moczu

*Miłość do siebie
ma tak wiele
definicji, jak wiele
jest osobowości.
Dla mnie to m.in.
droga do pełnej
samoakceptacji,
empatia wobec
samej siebie
i rozumienie
własnych potrzeb.*

czy blizn poporodowych. Technologie wykorzystywane w ginekologii doprowadzają m.in. do zwiększenia produkcji elastyny i kolagenu, obkurczania głębokich struktur, zmniejszenia średnicy pochwy czy poprawy napięcia jej ścian, zwiększenia produkcji glikogenu czy poprawy struktury mięśni i powięzi.

Ginekologia regeneracyjna to dzisiaj bardzo ważna dziedzina medycyny, która skupia się na przywróceniu naturalnej równowagi i funkcji intymnych okolic kobiecego ciała. Dzięki wykorzystaniu innowacyjnych metod, takich jak osocze bogatopłytkowe, czy inne preparaty regeneracyjne, HIFU czy laseroterapia, kobiety w każdym wieku zyskują szansę na odzyskanie komfortu, zdrowia i pewności siebie. Metody regeneracji i leczenia okolic intymnych kobiet są dzisiaj bardzo różne. Dzięki temu uciążliwe dysfunkcje nie muszą i nie powinny być „kobiecą codziennością”. Dbajmy o swoje zdrowie i o swoje potrzeby. Nie ustawiamy ich na końcu kolejki codziennych spraw. Zdolność pobudzania i stymulowania naturalnych procesów naprawczych ludzkiego organizmu służy nam w wielu zakresach, także tych ginekologicznych.





Piękna w każdym wieku – skóra w okresie menopauzy

Menopauza to nie tylko zmiana w kalendarzu biologicznym, ale też moment, w którym skóra się przesusza, wydaje się cieńsza. Za tymi zmianami stoi spadek estrogenów i progesteronu, przy jednoczesnym przesunięciu równowagi w stronę androgenów.

To właśnie estrogeny przez lata wspierały produkcję kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Kiedy zaczyna ich brakować, efekty stają się widoczne szybciej. Czy da się ten proces zatrzymać lub spowolnić? O tym rozmawiamy z dr. n. med. Marcinem Wiśniowskim, specjalistą chirurgii ogólnej i transplantologii klinicznej.

Panie doktorze, Z jakimi problemami skórnymi najczęściej zgłaszają się pacjentki w okresie menopauzy?

Mówią o suchości, ściągnięciu i braku komfortu. Charakterystyczna jest też utrata jędrności i opadanie tkanek w okolicy owalu twarzy. Do tego dochodzą pogłębiające się zmarszczki, mimiczne i statyczne, oraz spadek gęstości skóry. Często pojawia się ziemisty, nierówny koloryt związany z gorszym mikrokrążeniem, a także przebarwienia. U części kobiet obserwujemy też skłonność do podrażnień czy rumienia.

Jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja skóry w tym okresie?

Powinna być odbudowująca, nawilżająca i nastawiona na przywrócenie skórze komfortu. Podstawą jest delikatne oczyszczanie bez naruszania bariery hydrolipidowej, następnie nawilżanie i regeneracja – skóra menopauzalna „lubi” formuły bogatsze, ale dobrze tolerowane. Ważne składniki to kwas hialuronowy, ceramidy i skwalan, które poprawiają nawilżenie i szczelność bariery, a także retinoidy – stosowane rozsądnie – bo realnie wpływają na jakość skóry, stymulując odnowę i syntezę kolagenu. Bardzo dobrze sprawdzają się też antyoksydanty, zwłaszcza witamina C, która poprawia koloryt i wspiera ochronę przed stresem oksydacyjnym, oraz peptydy i niacynamid, które wzmacniają skórę i poprawiają jej elastyczność. Nie można zapominać o codziennej fotoprotekcji, bo w tym okresie skóra jest bardziej podatna na przebarwienia i uszkodzenia.

Czy hormonalna terapia zastępcza ma wpływ na kondycję skóry?

Ma wpływ na kondycję skóry, ponieważ uzupełnia niedobór estrogenów, które są jednym z regulatorów jej jakości. W praktyce obserwujemy poprawę nawilżenia, większą elastyczność i pewne „zagęszczenie” skóry, co wynika ze

stymulacji syntezy kolagenu i lepszego funkcjonowania bariery hydrolipidowej. Skóra odzyskuje bardziej świeży koloryt i wolniej się starzeje, choć nie jest to efekt porównywalny z zabiegami estetycznymi. Warto jednak podkreślić, że HTZ nie jest terapią „na skórę”, tylko elementem leczenia objawów menopauzy, dlatego decyzja o jej wdrożeniu zawsze powinna być poprzedzona konsultacją lekarską.

Które zabiegi medycyny estetycznej są uznawane za najbardziej skuteczne w przypadku skóry po menopauzie?

Mówimy raczej o strategii niż o jednym „najlepszym” zabiegu, bo skóra po menopauzie wymaga jednocześnie poprawy jakości, zagęszczenia i odbudowy objętości. Największą skuteczność mają stymulatory tkankowe, osocze bogatopłytkowe, mezoterapia. Wpływają na produkcję kolagenu i przebudowę skóry. Ważną grupą są zabiegi technologiczne, takie jak lasery frakcyjne czy radiofrekwencja mikroigłowa, która pobudza skórę do regeneracji, poprawia jej gęstość, wyrównuje koloryt. Równolegle stosujemy zabiegi wolumetryczne z kwasem hialuronowym, które odbudowują objętość i przywracają proporcje twarzy, oraz nici liftingujące, dają efekt uniesienia tkanek. Największą zmianę przynosi połączenie tych metod.

Gdyby miał Pan wskazać kilka najważniejszych zasad, które warto wprowadzić w tym okresie, co by to było?

Nawilżanie, odbudowa bariery i dobrze dobrane składniki aktywne. Filtr SPF i unikanie czynników przyspieszających starzenie. Zdrowy styl życia, współpraca z lekarzem w kontekście hormonów oraz mądrze dobrane zabiegi.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Dolega / fot. materiały prasowe

ATRAKCYJNY DWÓR WIELKICH MOŻLIWOŚCI

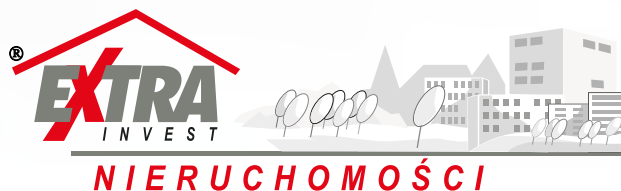
DOSKONAŁA INWESTYCJA, 21 HEKTARÓW GRUNTU



**NOWA OKAZYJNA CENA:
2.900.000 zł**

NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚĆ INWESTYCYJNA W PRZYBYSŁAWIU

- **21 hektarów gruntu** – w tym 6 ha parku, 5 ha pod inwestycję gospodarczą i 10 ha ziemi ornej
- Kompleksowo zachowany zespół folwarczny z pałacem, zabudowaniami i parkiem
- Obiekt ma pełną inwentaryzację i dokumentację archiwalną
- Obiekt był na bieżąco remontowany
- Około 100 km od Szczecina
- W przygotowaniu jest koncepcja domu opieki dla osób starszych Sophienhof Senior Residence
- W pobliżu pole golfowe Modry Las



70-473 Szczecin, al. Wojska Polskiego 45 | tel. 48 601 705 307 | extra@extra.pl

www.extra.pl




Profesjonalna szkoła baletowa

Start: wrzesień 2026

- podstawa programowa państwowej szkoły baletowej
- pod koniec edukacji egzaminy do szkoły baletowej wyższego stopnia

Zajęcia dodatkowe grupowe i indywidualne:

- balet profesjonalny
- balet dla dzieci 3-9 lat
- taniec dla młodzieży i dorosłych
- pierwszy taniec weselny
- balet dla tancerzy
- stretching

Szkoła Kuzmina Balet
e-mail: kuzmina@o2.pl
tel. +48 517 868 378
www.kuzmina.pl
 Balet Kuzmina





Gdy ciało potrzebuje resetu

W świecie, w którym napięcie mięśni, stres i bóle kręgosłupa stały się codziennością, coraz większą popularnością cieszą się zabiegi łączące relaks z regeneracją organizmu.

Suche łóżko wodne to nowoczesna forma masażu, która pomaga rozluźnić ciało, poprawić krążenie i przynieść ulgę przeciężonym plecom – bez kontaktu z wodą. Taki zabieg dostępny jest w salonie Od Stóp Do Główn Małgorzaty Jabłońskiej-Żelepień.

Jak podkreśla Karolina Wojno, manager salonu, z zabiegu może skorzystać praktycznie każdy. – Nie ma tutaj jednej konkretnej grupy docelowej. To zabieg zarówno dla osób szukających relaksu, jak i tych, które zmagają się z napięciami mięśniowymi czy problemami z kręgosłupem – mówi.

Łóżko działa na zasadzie suchego masażu wodnego, określanego również jako masaż membranowy. Klient nie ma bezpośredniego kontaktu z wodą – znajduje się ona pod specjalną membraną przypominającą materac wodny. Pod jej powierzchnią pracują dysze generujące strumienie ciepłej wody, które masują ciało w wybranych sekwencjach. – To uczucie trochę jak leżenie na łóżku wodnym. Woda jest podgrzewana do temperatury powyżej 35 stopni, dzięki czemu zabieg bardzo dobrze rozluźnia mięśnie i poprawia ukrwienie organizmu – wyjaśnia Karolina Wojno.

Jak podkreśla, ciepło i masaż wpływają nie tylko na odprężenie, ale również na lepsze dotlenienie organizmu oraz poprawę krążenia. Zabieg polecany jest szczególnie osobom z napięciami w odcinku lędźwiowym, problemami ze stawami czy przewlekłymi bólami pleców. – Dysze działają od łydek aż po kark. Możemy ustawić masaż na całe ciało albo skupić się wyłącznie na konkretnej partii, na przykład lędźwiach, udach i pośladkach. To duża zaleta dla osób, które mają konkretny problem bólowy – tłumaczy manager salonu.

Masaż często wykorzystywany jest jako wsparcie terapii rehabilitacyjnych i fizjoterapeutycznych. Może pomagać w rozluźnieniu mięśni, redukcji stresu, poprawie metabolizmu a regeneracji organizmu. Masaż membranowy ma również działanie antycellulitowe. – Niektórzy przychodzą

regularnie typowo relaksacyjnie, żeby odpocząć i się wyćiszyć. Inni korzystają z krótszych, bardziej intensywnych sesji jako wsparcie dla terapii przy problemach z kręgosłupem czy napięciach mięśniowych – mówi Karolina Wojno.

Czas zabiegu dobierany jest indywidualnie. Krótsze, około 20-minutowe sesje stosowane są częściej w terapiach wspomagających, natomiast zabiegi relaksacyjne mogą trwać nawet pół godziny lub dłużej. Intensywność masażu również można dostosować do potrzeb klienta. – Strumień wody potrafi być naprawdę mocny, dlatego zawsze dobieramy siłę masażu indywidualnie. Dla jednych będzie to delikatny relaks, dla innych intensywna praca na spiętych mięśniach – dodaje. – Zależało nam również na tym, aby zabieg był dostępny dla każdego. Cena pojedynczej sesji to 50 złotych, natomiast karnet obejmujący 10 wejść kosztuje 400 złotych. To rozwiązanie, które pozwala korzystać z masażu regularnie, bez dużego obciążenia dla domowego budżetu – podkreśla Karolina Wojno.

Choć zabieg kojarzy się przede wszystkim z relaksem, dla wielu osób staje się także elementem codziennego dbania o zdrowie. To rozwiązanie dla tych, którzy chcą choć na chwilę zwolnić, rozluźnić ciało i się zresetować. W świecie pełnym pośpiechu coraz częściej szukamy prostych sposobów na odzyskanie równowagi i chwili oddechu dla organizmu. Suchy masaż wodny wpisuje się w ten trend, łącząc regenerację z komfortem i poczuciem głębokiego odprężenia. Czasem wystarczy kilkadziesiąt minut, aby ciało przestało być napięte, a głowa choć na moment zwolniła.

ad / fot. materiały prasowe

Twoja skóra prowadzi pamiętnik

Skóra pamięta więcej, niż nam się wydaje: wakacje bez filtra, dziecięce oparzenia, lata zaniedbanych kontroli. Wiosna to dobry moment, by przyjrzeć się jej uważnie – zanim zrobi to za nas lato. Jedno znamię, jedna wizyta, kilkanaście minut badania mogą wystarczyć, by odzyskać spokój albo zauważyć coś naprawdę ważnego.

Dlaczego to ma znaczenie?

Czerniak nie zachowuje się jak typowa diva. Nie krzyczy, nie domaga się uwagi, nie wpada do gabinetu z fanfarami. Rośnie po cichu, często podszywając się pod znamię, które mamy „od zawsze” i którego dawno przestaliśmy zauważać. Tymczasem liczba zachorowań w Polsce podwoiła się w ciągu dwóch dekad. Jest jednak dobra wiadomość: wcześniej wykryty czerniak jest wyleczalny w ponad 90 procentach przypadków. Cała sztuka polega na tym, by zauważyć go, zanim zaczniesz pisać własny scenariusz.

Są też inni bohaterowie drugiego planu – rak podstawonokomórkowy i rak kolczystokomórkowy. Rosną wolniej i rzadziej dają przerzuty, ale każda zmiana, która się nie goi, krwawi lub stopniowo się powiększa, zasługuje na profesjonalne spojrzenie.

Alfabet, który warto znać na pamięć

W dermatologii mamy własny mały alfabet – ABCDE. Mieści się na grzbiecie dłoni, a potrafi zmienić życie.

A jak Asymetria. Wyobraź sobie, że składasz znamię na pół. Czy obie połowy są lustrzanym odbiciem? Jeśli tak – świetnie. Jeśli nie – pokaż.

B jak Brzegi. Równe i wyraźne to dobry znak. Postrzępione, rozmyte, jakby ktoś rysował je niepewną ręką – sygnał do umówienia wizyty.

C jak Kolor. Jednolity brąz to klasyk w dobrym tonie. Mieszanka czerni, czerwieni, błękitu i bieli w obrębie jednej zmiany – to już zbyt wiele odcieni naraz.

D jak Średnica. Powyżej sześciu milimetrów warto się przyjrzeć, choć czerniak bywa też mniejszy.

E jak Ewolucja. I to jest sedno wszystkiego. Każda zmiana w czasie – wzrost, swędzenie, krwawienie, nowy odcień – jest zaproszeniem do gabinetu. Nie za miesiąc. W tym tygodniu.

Dodałabym jeszcze szóstą literę: **P jak Przecucie.** Jeśli któreś znamię wygląda inaczej niż reszta, nie warto tego ignorować. Intuicja pacjentów bywa zaskakująco trafna.

Anatomia wizyty

Do badania znamion nie trzeba się specjalnie przygotowywać. Warto jednak pamiętać o jednej praktycznej rzeczy: przed wizytą należy zdjąć hybrydę z paznokci. Pod płytką paznokcia także mogą rozwijać się znamiona, a bez dostępu do niej lekarz nie widzi pełnego obrazu.

Wizyta zwykle składa się z trzech etapów. Najpierw rozmowa – o historii opalania, oparzeniach z dzieciństwa, czerniaku w rodzinie, lekach. Następnie lekarz ogląda całą skórę: skórę głowy, przestrzenie między palcami, podeszwy stóp, okolice intymne. Może to być krępujące, ale dla dermatologa to codzienna, profesjonalna część badania największego narządu naszego ciała.

Na końcu pojawia się dermatoskop – urządzenie przypominające połączenie lupy i małej latarki. Pozwala zobaczyć struktury niewidoczne gołym okiem: siateczki barwnikowe, mikroskopijne naczynia, kropki układające się w określone wzory. W nowoczesnych gabinetach wykonuje się także zdjęcia wybranych zmian, by przy kolejnej wizycie porównać je z poprzednim badaniem. Pamięć aparatu jest dokładniejsza niż nasza.

Czy to boli?

Badanie dermatoskopowe jest bezbolesne. Niczego się nie nakłuwa ani nie nacina, a całość trwa zwykle od kilkunastu do trzydziestu minut. Jeśli zmiana wymaga usunięcia, wykonuje się je w znieczuleniu miejscowym. Każde wycięcie znamię powinno trafić do badania histopatologicznego. To standard, nie przesada – bez niego nie da się ze stuprocentową pewnością określić charakteru zmiany.

Mity, które trzeba odczarować

„Nie wolno ruszać znamion, bo się zezłotliwią.” Nieprawda. Znamiona nie zezłotliwiają się od dotyku ani od skalpela. To jeden z najbardziej szkodliwych medycznych mitów.

„Wystarczy laser albo gabinet kosmetyczny.” Stanowczo nie. Każda zmiana barwnikowa powinna być usunięta chirurgicznie i wysłana do histopatologii. Laser i krioterapia niszczą tkankę, której potem nie da się zbadać. W przypadku czerniaka oznacza to stratę czasu, którego nie sposób odzyskać.

„Mam ciemną karnację, więc czerniak mnie nie dotyczy.” Ryzyko jest niższe, ale nie zerowe. Czerniak może rozwijać się także pod paznokciami, na podeszwach czy na błonach śluzowych.

„Używam kremu z filtrem.” Świetnie, ale filtr działa tylko wtedy, gdy nakładamy go w odpowiedniej ilości i powtarzamy aplikację co dwie godziny. To wsparcie, nie zbroja.

Wiosna, czyli najlepszy moment

Wiosna to idealny czas na przegląd skóry. Zanim słońce wejdzie w pełnię sezonu, warto sprawdzić znamiona. Po zimie są spokojniejsze, mniej „rozgrzane” przez UV, a jeśli którąś zmianę trzeba usunąć, lepiej zrobić to teraz niż w lipcu, gdy świeża rana będzie narażona na słońce, basen i sól morską.

Dobra zasada brzmi: w marcu lub kwietniu badanie przygotowujące do lata, we wrześniu kontrola po sezonie. Osoby z jasną karnacją, licznymi znamionami, czerniakiem w rodzinie lub historią poważnych oparzeń z dzieciństwa powinny badać skórę co dwanaście miesięcy. Pozostałe – co dwadzieścia cztery. Do tego samobadanie raz w miesiącu, najlepiej tego samego dnia, jak stały element pielęgnacyjnego rytuału.

Zadbaj
o zdrowie
swojej skóry
przed latem –
umów się
na badanie
znamion.

TWÓJ DERMATOLOG
lek. Iwona Hardukiewicz-Felska



GINEKOLOGIA POŁOŻNICTWO UROLOGIA
ORTOPEDIA STOMATOLOGIA DIABETOLOGIA
ENDOKRYNOLOGIA CHOROBY WEWNĘTRZNE
GASTROLOGIA USG TRANSPLANTOLOGIA
NEFROLOGIA PSYCHIATRIA DERMATOLOGIA
NEUROCHIRURGIA CHIRURGIA ANDROLOGIA
NEUROLOGIA FIZJOTERAPIA RADIOLOGIA
PROKTOLOGIA MEDYCYNĄ ESTETYCZNA
CHIRURGIA PLASTYCZNA

GABINETY

TUWIMA

Twoje GABINETY

STOMATOLOGIA ul. Juliana Tuwima 27/3, Szczecin
Rejestracja: 501 030 033 stomatologia@tuwima.pl

GABINETY ul. Dembowskiego 9/u5, Szczecin
Rejestracja: 570 707 172 rejestracja@tuwima.pl

An illustration featuring two circular frames. The left frame shows a close-up of a coffee grinder's burrs with coffee beans being ground. The right frame shows a traditional matcha whisk (chasen) being used to mix matcha powder in a bowl. The background is white with scattered green coffee beans and matcha leaves.

Jaknie kawa... to co?

Nie wyobrażamy sobie poranka bez kawy. Jej zapach potrafi postawić na nogi szybciej niż budzik, a pierwszy łyk często wyznacza początek dnia. Nic dziwnego, że od ponad wieku marki kawowe budują wokół niej emocje i rytuały - od klasycznego „Good to the last drop” Maxwell House (od 1907 roku!) po eleganckie „What else?” Nespresso. Tak, marketing działa, ale kawa to coś więcej - to nawyk, przyjemność i (jak pokazują dane) codzienność milionów ludzi. Statystyczny Polak wypija średnio jedną filiżankę dziennie, a ponad połowa sięga po 2-3 kawy w ciągu dnia. Jednocześnie na horyzoncie pojawia się coraz silniejszy konkurent - matcha. Zielona herbata w proszku, której historia zakorzeniona jest w Chinach i Japonii.

Jak już wspomnieliśmy, matcha ma swoje korzenie w Chinach, gdzie już w czasach dynastii Tang (VII-X wiek) liście herbaty parzono, suszono i formowano w sprasowane bryły. Aby przygotować napój, rozdrabniano je na proszek i mieszano z gorącą wodą. Prawdziwy rozwój tej formy herbaty nastąpił jednak w okresie dynastii Song (X-XIII wiek), kiedy zaczęto mielić liście na bardzo drobny proszek i ubijać je z wodą, uzyskując charakterystyczną, pienistą konsystencję - zbliżoną do dzisiejszej matchy. Napój ten ceniono szczególnie za jego właściwości wspierające koncentrację.

Pod koniec XII wieku matcha trafiła do Japonii za sprawą mnicha zen Eisai, który przywiózł nasiona herbaty z Chin. To właśnie w Japonii rozwinęła się jej unikalna kultura uprawy, sposobu przygotowania czy filozofii picia. Matcha stała się integralną częścią ceremonii herbacianej (chanoyu), symbolizującej uważność, prostotę i harmonię.

Początki kawy sięgają zaś IX wieku i legendarnej historii z Etiopii

Pasterz kóz Kaldi miał zauważyć, że jego zwierzęta po zjedzeniu czerwonych owoców pewnego drzewa stają się niezwykle pobudzone i nie chcą spać. Odkrycie szybko trafiło do miejscowego klasztoru, gdzie z ziaren przygotowano napój pomagający mnichom zachować czujność podczas modlitw. Prawdziwy rozwój kawy nastąpił jednak

na Półwyspie Arabskim. W XV wieku zaczęto ją uprawiać w Jemenie, a już w kolejnym stuleciu była popularna w całym regionie Bliskiego Wschodu. W miastach powstawały pierwsze kawiarnie - miejsca spotkań, rozmów i wymiany myśli, nazywane „Szkołami Mędrców”. W XVII wieku kawa dotarła do Europy, gdzie początkowo budziła kontrowersje. Niektórzy nazywali ją „gorzkim wynalazkiem szatana”, jednak ostatecznie zdobyła uznanie - także dzięki papieżowi Klemensowi VIII, który po spróbowaniu napoju udzielił mu aprobaty. Od tego momentu jej popularność zaczęła rosnąć już bez przeszkód. I dziś, w XXI wieku, kawa towarzyszy nam na co dzień.

Czy rzeczywiście musimy wybierać między kawą a matchą? A może jedno i drugie ma swoje miejsce w codzienności? O tym, jak naprawdę działa kawa, kiedy pomaga, a kiedy szkodzi - opowiedział nam Jakub Mauricz, jeden z najbardziej rozpoznawalnych dietetyków klinicznych i sportowych w Polsce.

Po co właściwie pijemy kawę? Bardziej dla pobudzenia, czy dla samego rytuału? A może przyzwyczajenia?

Wbrew pozorom odpowiedź nie jest jednoznaczna, bo -wielom wszystkie odpowiedzi w praktyce są prawdziwe. Dla jednych kawa jest przede wszystkim narzędziem do pobudzenia i poprawy koncentracji, dla innych rytuałem, który porządkuje dzień i daje chwilę oddechu. Są też oso-

by, które piją ją czysto nawykowo, bo „zawsze tak robiły”, bo kawa dobrze komponuje się z ciastem, rozmową czy porannym spokojem. Ja sam należę do osób, które najczęściej sięgają po kawę około południa właśnie dla pobudzenia. Znam jednak również takich, którzy piją espresso niemal odruchowo, nawet w szlafroku, po czym bez problemu wracają do łóżka. To tylko pokazuje, jak różnie możemy reagować na kofeinę i jak wiele zależy od indywidualnej tolerancji. Nie zmienia to faktu, że kawa jest używką i warto rozumieć zarówno jej potencjał, jak i ograniczenia.

Kawa ma dziś trochę złą prasę. Słusznie? W jakich sytuacjach kawa faktycznie może nam szkodzić? Czy kawa rzeczywiście dodaje energii, czy raczej chwilowo maskuje zmęczenie?

Prawda leży gdzieś pośrodku. Kawa nie jest ani cudownym eliksirem zdrowia, ani automatycznie produktem szkodliwym. Jej działanie wynika głównie z wpływu kofeiny na receptory adenozynowe, w uproszczeniu: zmniejsza odczuwanie zmęczenia, poprawia czujność i może przejściowo zwiększać zdolność do wysiłku fizycznego czy intelektualnego. Można więc powiedzieć, że z jednej strony daje odczuwalne pobudzenie, a z drugiej rzeczywiście częściowo „przykrywa” sygnały zmęczenia. I właśnie dlatego tak ważne jest rozsądne korzystanie z kawy, a nie traktowanie jej jako zamiennika snu czy regeneracji. U większości osób 1-2 kawy dziennie nie stanowią problemu, ale regularne picie 4-5 filiżanek dziennie to już sygnał, że próbujemy kofeiną nadrobić coś, czego brakuje gdzieś indziej. Kawa może szkodzić szczególnie osobom z refluksem, zgagą, nadwrażliwym żołądkiem, a także osobom z niedoborami żelaza lub anemią, ponieważ zawarte w kawie i herbacie garbniki mogą wyraźnie ograniczać jego wchłanianie.

Przypomnijmy zatem naszym czytelnikom: Jaka jest bezpieczna dzienna dawka kofeiny?

Kofeina ma długi czas półtrwania, nawet do 8 godzin. Bezpieczny dzienny poziom kofeiny to ok. 400 mg, czyli 3-4 filiżanki klasycznej kawy. Ale wszystko zależy od indywidualnej wrażliwości. Dla jednej osoby 100 mg to już zbyt dużo, inna bez problemu funkcjonuje po podwójnym espresso. Ciekawostką jest, że kawa ziarnista jest bardziej przewidywalna, bo w zależności od rodzaju ziaren, zawartość kofeiny może być większa, lub mniejsza. Kawa rozpuszczona, liofilizowana jest pod tym kątem dużo mniej przewidywalna. Bywa i tak, że 2 łyżeczki nie zrobią na nas wrażenia, a innym razem 1 łyżeczka wyrwie nas z butów. Dla bezpieczeństwa, szczególnie osób wrażliwych, sugerowałbym dołożenie suplementacji L-teaniną (100-200 mg na porcję), aby zapewnić łagodne pobudzenie i brak elektrycznego samopoczucia po małej czarnej.

Ważne jest też to „jak” pijemy kawę, prawda? Z tłustym mlekiem, śmietanką, cukrem, słodzikiem, syropem czekoladowym lub karmelowym, a do tego... kawałek serniczka! W takim układzie kawa chyba rzeczywiście może być „niezdrowa”.

W takim układzie przestajemy mówić o samej kawie, a zaczynamy mówić o... deserze w płynie. Czarna kawa ma znikomą kaloryczność, ale każdy dodatek (mleko, napój roślinny, cukier, syrop, śmietanka, miód) stopniowo podnosi wartość energetyczną całego napoju. Jeśli do tego dochodzą regularnie słodkie przekąski, to z pozornie niewinnej „kawy” robi się codzienny nadmiar kalorii, który może bardzo skutecznie utrudniać kontrolę masy ciała. Jeżeli taka kawa jest dodatkiem do aktywnego stylu życia i zdarza się okazjonalnie, nie ma powodu do paniki. Problem pojawia się wtedy, gdy wysokokaloryczna kawa staje się codzien-



nym rytuałem, a my przestajemy zauważać, że pijemy nie napój, tylko pełnoprawny deser.

Zamienniki kawy są wciąż na topie, ale to chyba niezbyt dobre określenie, bo czy jest zastępstwo dla kawy? Jak myślisz, skąd wzięła się ta moda i dlaczego właściwie sięgamy po, no właśnie, alternatywy?

Moda na alternatywy dla kawy wynika przede wszystkim z tego, że nie każdy dobrze toleruje kofeinę, a jednocześnie wiele osób lubi sam smak, aromat i rytuał związany z pić ciepłego napoju. Kawa bezkofeinowa jest dobrym rozwiązaniem dla tych, którzy chcą zachować przyjemność picia kawy, ale bez pobudzenia, kołatania serca czy problemów ze snem. Podobnie jest z napojami na bazie cykorii czy innych roślin, nie są one „zamiennikiem” w sensie działania, ale raczej alternatywą dla samego doświadczenia picia kawy. Ludzie sięgają po nie wtedy, gdy chcą ograniczyć kofeinę, zadbać o sen, zmniejszyć objawy ze strony układu pokarmowego albo po prostu mieć większą elastyczność w codziennych wyborach. To pokazuje, że dla wielu osób kawa to nie tylko kofeina, ale też rytuał, smak i moment dla siebie.

Jakie napoje rzeczywiście mogą być sensowną alternatywą dla kawy, zarówno pod kątem smaku, jak i działania? Znalazłam informacje o nasionach guarany, kakao, liściach zielonej herbaty czy ostrokrzewu paragwajskiego (jeśli chodzi o zawartość kofeiny) i oczywiście wersje decaf - kawa zbożowa i kawa bezkofeinowa.

Kawa, herbata, yerba mate, guarana, kakao - to wszystko grupa używek zawierających związki zaliczane do metyloksantyn. Zatem kawa zawiera kofeinę, herbata teinę (nie mylić z teaniną), zaś kakao teobrominę. Nie każda z tych form

jest jednak równa mocą, czy działaniem. Ekstrakt z guarany zawiera najczęściej 22% kofeiny, ale także składniki balastowe, które ograniczają wchłanianie i powodują, że efekt jest bardziej wygładzony. Yerba mate potrafi z kolei kopnąć z opóźnieniem.

Czy istnieją jeszcze jakieś alternatywy?

Cykoria, karob, rooibos oraz yaupon. Cykoria i karob są dobrymi alternatywami smakowymi dla osób, które szukają „kawowego” rytuału bez pobudzenia. Rooibos nie zawiera kofeiny, ale świetnie sprawdza się jako ciepły, wyrazisty napój dla osób ograniczających stymulanty. Yaupon, czyli napar z ostrokrzewu paragwajskiego z innego gatunku niż yerba, nadal jest mało znany, ale również zawiera kofeinę i może być ciekawostką dla osób lubiących eksperymentować.

Czy można w ogóle stawiać obok siebie kawę, matchę, yerba mate, kakao czy kawę zbożową i kawę bezkofeinową? Wydaje się, że to zupełnie różne produkty.

W pewnym sensie tak, ale nie wszystkie w tej samej kategorii. Kawę, matchę, klasyczną herbatę, yerba mate i kakao można zestawić obok siebie jako napoje funkcjonalne, które w różnym stopniu wpływają na układ nerwowy dzięki obecności metyloksantyn. Różnią się siłą działania, profilem sensorycznym i tempem pobudzenia, ale łączy je to, że mogą wpływać na czujność, koncentrację i subiektywnie odczuwany poziom energii. Natomiast kawa zbożowa i kawa bezkofeinowa to już trochę inna grupa. Kawa bezkofeinowa zachowuje smak i aromat kawy, ale zawiera śladowe ilości kofeiny, więc dla większości osób nie będzie działać pobudzająco w klasyczny sposób. Kawa zbożowa natomiast pełni przede wszystkim funkcję rytuału i smaku, a nie stymulacji. To ważne rozróżnienie, bo wiele osób szuka nie tyle „zamiennika kofeiny”, ile po prostu przyjemnego nawyku picia czegoś ciepłego.

Albo próbują zamaskować uczucie zmęczenia.

Trzeba uczciwie powiedzieć, że u większości osób największym „brakiem” nie jest brak egzotycznego napoju, tylko brak dobrej higieny snu. Jeżeli śpisz za krótko, zbyt płytko albo nieregularnie, to żaden napój nie naprawi Ci fizjologii na dłuższą metę. Wtedy szukanie kolejnego stymulanta często tylko maskuje problem, zamiast go rozwiązać.

Pojedynek kawa vs matcha. Jedno albo drugie czy może...



Jedno i drugie? Czy faktycznie musimy wybierać i udawać, że stoimy po dwóch przeciwnych stronach barykady i nie ma innej opcji?

Nie widzę problemu z łączeniem tego. Czasem lubię dodać matchy do szejka i pić takie lassi, a czasem lubię kawę. To nie małżeństwo, że musimy się trzymać jednego aż do śmierci (śmiech).

No dobrze, to w takim razie jaki napój pije Jakub Mauricz i czy ma swój codzienny rytuał? (śmiech)

Najczęściej wybieram po prostu czarną kawę, bez dodatków. Nie traktuję jej jednak jako obowiązkowego rytuału, tylko raczej jako narzędzie funkcjonalne. Czasem pojawia się około 9:00, czasem dopiero po południu, kiedy czuję, że poziom energii zaczyna spadać. To dla mnie ważne rozróżnienie, bo nie chcę pić kawy „dla samego picia”. Jeżeli sięgam po nią, to zwykle w konkretnym celu: poprawy czujności, koncentracji albo wsparcia pracy w danym momencie dnia.

Dziękuję za rozmowę.

autorka: Anna Wysocka / foto: materiały prasowe / grafika: Freepik / Źródła: matcha.com, aboutcoffee.org

REKLAMA



Zęby na implantach
już w 1 dzień
Implanty All on 4®, All on 6 | jazmowe
pterygoidalne

Klinika Implantologii i Ortodoncji | tel. 91 461 43 18 | www.hahs.pl

HAHS®
KLINIKA

WŁASNY DOM NAD MORZEM

Spełnij marzenie o życiu w harmonii

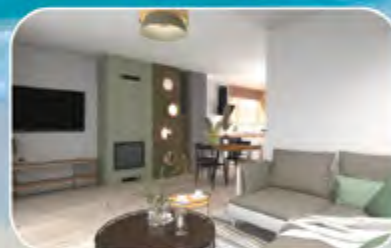
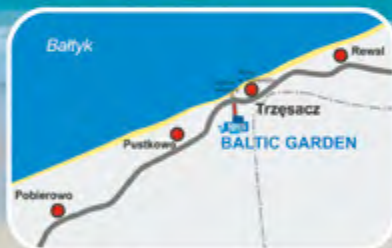
z naturą

BALTIC
GROUP

TRZĘSACZ

**OSIEDLE
BALTIC
GARDEN**

**400 m
OD MORZA!**



- IDEALNY POD WYNAJEM LUB NA WŁASNY WYPOCZYNEK
- OSIEDLE OGRODZONE
- MOŻLIWOŚĆ ZOBACZENIA WYKOŃCZONEGO MODELOWEGO DOMU

WIOSENNA PROMOCJA – 2 DOMY W CENIE 1 APARTAMENTU!

2 DOMY w stanie surowym zamkniętym 999 000 zł netto

2 DOMY w stanie deweloperskim 1 499 000 zł netto

- plus udział w działce 19 tys. netto (od jednego domu)
- możliwość odliczenia podatku VAT

www.balticgroup.info 📞 **607 470 380** ✉ baltic@balticgroup.info

VIENNA HOUSE

BY WYNDHAM
AMBER BALTIC MIEDZYZDROJE



*Długi weekend
czerwcowy*

od 850 zł za dobę*
w dwuosobowym
pokoju SUPERIOR

*Pakiet obowiązuje na minimum 3 doby.

Cena zawiera:

- Noclegi w pokoju z widokiem na morze
- Śniadania w formie urozmaiconego bufetu
- Kolacje tematyczne
- Nielimitowany wstęp do strefy spa & wellness z basenami, saunami i strefą relaksu

Dodatkowo:

*Aperol
Pool Party*

- sobotnia impreza
przy basenie



Vienna House by Wyndham Amber Baltic Miedzyzdroje

Promenada Gwiazd 1, 72-500 Międzyzdroje • T: 91 32 28 760 • E: info.amberbaltic@lombard-hotels.com

f vienna.house.amber.baltic.miedzyzdroje @ amber.baltic.miedzyzdroje • ViennaHouse.com



Doktorze,

Zastanawiam się nad zabiegami stymulującymi skórę, ale mam wrażenie, że w Internecie wszystko nazywane jest „biostymulatorem”, od mezoterapii po bardziej zaawansowane preparaty. Skąd pacjent ma wiedzieć, co faktycznie działa, a co jest tylko marketingiem?

Anna

Pani Anno,

Ma pani absolutną rację. Określenie „biostymulator” stało się w ostatnich latach bardzo popularne, ale jednocześnie mocno nadużywane marketingowo. W praktyce nie każdy preparat czy zabieg określany tym mianem rzeczywiście działa w sposób biostymulujący w rozumieniu medycznym. Prawdziwa biostymulacja polega na pobudzeniu skóry do regeneracji poprzez aktywację fibroblastów, a tym samym zwiększenie produkcji kolagenu i elastyny. To proces biologiczny, który zachodzi stopniowo i daje naturalne, długofalowe efekty poprawy jakości skóry: jej gęstości, napięcia i struktury. Tymczasem część zabiegów, takich jak klasyczna mezoterapia, działa głównie poprzez nawilżenie i odżywienie tkanek. To wartościowe procedury, jednak ich mechanizm nie zawsze opiera się na rzeczywistej stymulacji skóry do przebudowy. Różnica polega więc nie tylko na nazwie, ale przede wszystkim na głębokości i charakterze działania. Istotne znaczenie ma skład preparatu, jego udokumentowane działanie oraz sposób podania. Nie każdy produkt dostępny na rynku posiada badania potwierdzające skuteczność w zakresie stymulacji tkankowej. Dlatego tak ważna jest świadoma kwalifikacja pacjenta i dobór terapii oparty nie na trendach, ale na realnych potrzebach skóry. Warto również podkreślić, że skuteczność terapii nie zależy wyłącznie od samego preparatu, ale także od doświadczenia osoby wykonującej zabieg oraz właściwego planu terapeutycznego. Biostymulacja to proces, który wymaga czasu, precyzji i odpowiedniej strategii.

Podsumowując: nie wszystko, co nazywane jest „biostymulatorem”, rzeczywiście nim jest. Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest konsultacja ze specjalistą, który potrafi ocenić stan skóry i zaproponować terapię opartą na wiedzy, a nie marketingu.

Pozdrawiam, dr n. med. Piotr Zawodny

Doktorze,

Chciałabym poprawić moją sylwetkę przed latem. Jestem osobą aktywną oraz dobrze się odżywiająca. Niestety okres okołomenopauzalny, w który właśnie wkroczyłam, sprawia, że ciężko mi utrzymać dobrą formę i samopoczucie. Proszę o informację, jak przebiega u państwa proces kwalifikacji do zabiegów oraz jakie są możliwości terapeutyczne. Czy zabiegi muszę wybrać sama, czy jest możliwość konsultacji?

Klaudia

Pani Klaudio,

Podstawą rozpoczęcia pracy z pacjentem jest spotkanie i konsultacja ze specjalistą. W trakcie pierwszej wizyty określamy cele oraz oczekiwania pacjenta względem terapii. Wspólnie analizujemy tryb życia: aktywność fizyczną, sposób odżywiania; oceniamy sylwetkę oraz wyznaczamy problemy, z którymi boryka się pacjent. Na podstawie szczegółowego wywiadu dobieramy indywidualne plany zabiegowe oparte na holistycznym podejściu do pacjenta. Łączymy różne technologie z zastosowaniem energii fizycznych na wszystkich obszarach ciała. Ujędrnienie i elastyczność skóry, wygładzenie i zmniejszenie cellulitu, rzeźbienie sylwetki oraz wzmacnianie mięśni, redukcja tkanki tłuszczowej. Systematyczne wizyty przebiegające według indywidualnie dopasowanego planu zabiegowego, są niesamowitą motywacją oraz bodźcem do zdrowego stylu życia - nie tylko serią wykonywanych zabiegów. Nasi specjaliści otaczają pacjenta opieką, która pozwala na cieszenie się efektami zabiegów dłużej niż tylko okres wiosenno-letni. Zapraszamy na konsultację, szczegółowo przedstawimy nasze możliwości.

Pozdrawiam, dr n. med. Piotr Zawodny

Nowy rozdział, ta sama troska o Twój uśmiech.

Gabinet Stomatologia Joanna Serewa wraz z zespołem zaprasza Państwa do nowej lokalizacji przy
ul. Maksymiliana Golisza 6/U1 w Szczecinie.



**Mamy nową nazwę, ale to, co najważniejsze,
pozostaje bez zmian - nasz profesjonalizm
oraz troska o Państwa zdrowie i komfort.**

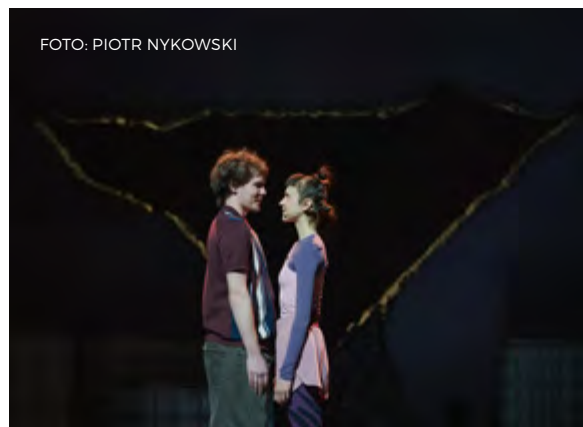
Gabinet przeniesiony z ul. Arkońskiej (dawniej Lighthouse
Dental Joanna Serewa).

tel: +48 574 955 944

kontakt@drserewa.pl

www.drserewa.pl

Instagram: [drserewajoanna](https://www.instagram.com/drserewajoanna)



Czy to M...? (14+)

Pierwsza miłość rzadko bywa prosta. Zwykle pojawia się nieśmiało, między szkolnym korytarzem, spojrzeniem na dyskotecę i emocjami, których nie da się jeszcze nazwać. „Czy to M...?” to spektakl dla młodzieży, który z wyjątkową czułością i autentycznością opowiada o dojrzewaniu, zauroczeniach oraz wszystkim tym, co w nastoletnich uczuciach bywa jednocześnie piękne i krępujące. Bohaterowie balansują pomiędzy fikcją a szczerym wyznaniem, poruszając także tematy cielesności, seksu, alkoholu czy potrzeby akceptacji. Spektakl Moniki Czajkowskiej oddaje głos młodym ludziom i traktuje ich doświadczenia z pełną powagą.

Teatr Lalek Pleciuga, 16 i 17 maja, godz. 17



Prawdziwa zbrodnia

Martwe małżeństwo. Opuszczony dom. I pytanie, na które nie ma jednej odpowiedzi. „Prawdziwa zbrodnia” to teatralny domestic noir – mroczna, psychologiczna opowieść inspirowana estetyką true crime. Widzowie zostają zaproszeni do osobliwego śledztwa, w którym równie istotne jak pytanie „kto zabił?”, okazuje się próba zrozumienia, dlaczego w ogóle do tego doszło. Dynamiczne dialogi, ironiczny humor i gęsta atmosfera budują spektakl balansujący pomiędzy thrillerem a psychologicznym portretem relacji.

Teatr Lalek Pleciuga, 16 maja godz. 17, 22 maja
godz. 18



Choinka u Iwanowów. Horror w domku dla lalek

Spektakl, w reżyserii Jędrzeja Piaskowskiego i z dramaturgią Huberta Sulimy, na podstawie klasycznego tekstu opozycyjnej literatury rosyjskiej z 1938 roku, zatytułowanego „Choinka u Iwanowów”, a napisanego przez Aleksandra Wwiedzińskiego, rosyjskiego awangardzistę i dysydenta, zamordowanego w latach 40. XX wieku, w drodze do gułagu. To dramat napisany w konwencji teatru absurdu, osnuty wokół tragicznej historii morderstwa młodej dziewczyny dokonanej przez nianię. W świecie „Choinki” ludzkie życie traci wartość, a kolejne postacie umierają w groteskowy, absurdalny sposób. Twórcy spektaklu poprzez tę historię opowiadają o zderzeniu jednostki z bezdusznym systemem, który może zmiążdżyć człowieka w każdej chwili.

Teatr Polski, Scena Szekspirowska, 20, 21, 22, 23 (PREMIERA) i 24 maja, godz. 19



Pół na pół

Dwóch przyrodnic braci. Schorowana matka. I relacja, która balansuje pomiędzy komedią a dramatem. Sztuka, napisana w przewrotny sposób, prowadzi widza przez emocje balansujące pomiędzy śmiechem, wzruszeniem, smutkiem i dreszczem grozy. „Pół na pół” pozostaje tekstem wieloznacznym - nie potępia, nie gloryfikuje i unika łatwych ocen, pozostawiając widzom przestrzeń do własnych interpretacji. Spektakl w mistrzowski sposób prowadzi widza od śmiechu do wzruszenia, nie dając prostych odpowiedzi ani łatwych ocen. W rolach głównych: Michał Janicki i Tomasz Obara, który odpowiada również za reżyserię.

Teatr Polski, Scena im. Jana Banuchy, 30 i 31 maja, godz. 16, 2, 3, 5 i 6 czerwca, godz. 19

33

Europejska

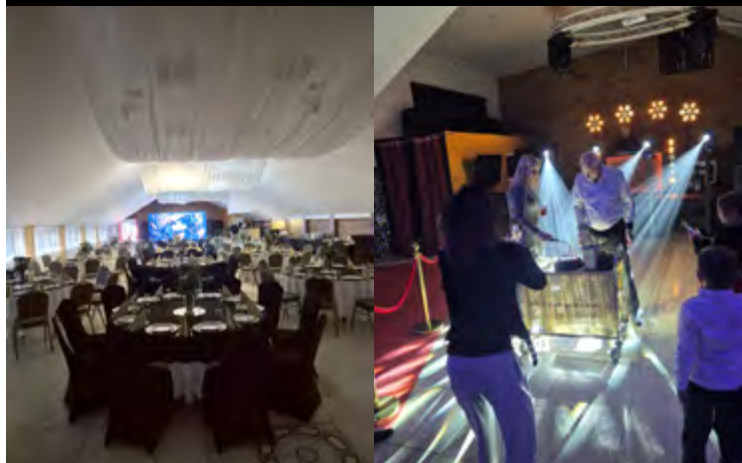
EVENT ZONE

Nowość

PARTY PLACE

Najlepsza 18-stka w mieście!

Spotkania biznesowe, eventy,
sala bankietowa, catering



SZCZECIN, UL. EUROPEJSKA 33

TEL.: 502 082 600

EMAIL: INFO@EUROPEJSKA33.EU

f EUROPEJSKA33

DWA PROGRAMY,
TRZY TERMINY
- JEDNA PRZYGODA
DLA CAŁEJ RODZINY

GÓRSKIE ATRAKCJE,
RUCH I WSPÓLNE
CHWILE, KTÓRE
ZOSTANĄ Z WAMI
NA DŁUGO!

5 DNI
W DOLOMITACH
+
5 DNI NAD
JEZIOREM GARDA

ROWEROWE LATO
NA KRONPLATZU!

alleggra.SKI

AKTYWNE RODZINNE LATO W DOLOMITACH

+48 91 818 12 34



Juwenalia Szczecin 2026

Trudno o bardziej szczecińską scenę niż Łasztownia. Woda, dźwigozaury, panorama miasta i przestrzeń, która od lat naturalnie przyciąga największe plenerowe wydarzenia. Właśnie w tym miejscu - z krótkimi przerwami - od 2011 roku odbywają się koncerty juwenaliowe. W tym roku przez trzy dni na scenie będą pojawiać się artyści reprezentujący różne muzyczne światy. 21 maja wystąpią: Dawid Kwiatkowski, Video i Golec uOrkiestra. Dzień później zagrają Kizo, Żabson, Hubert., Kaz Bałagane, MIŮ oraz Białas. Finałowy wieczór należy będzie do Myslovitz, PRO8L- 3M-u, Wiktora Dyduły i braci Kacperczyk.

Łasztownia, 21-23 maja, godz. 18



Trump. Królewski szlak

Teatr Współczesny zaprasza na premierę "Trump. Królewski szlak" Elfride Jelinek w reżyserii Pawła Miśkiewicza (15 maja). Rok 2028. W Waszyngtonie na złotym tronie siedzi Król. Rozporządza krajem i wpływa na losy całego świata. Wywołuje wojny i międzynarodowe konflikty. Geniusz medialnego przekazu, jokerowy władca, manipulujący tłumami i zmieniający reguły światowej dyplomacji i solidarności społecznej. Tymczasem Elfride Jelinek, pisarka-noblistka, rozstawia przed Białym Domem namioty protestacyjne i zaczyna nadawać swoją transmisję. Król obserwuje jej rosnącą popularność w Internecie. Wkrótce zadaje sobie tylko jedno pytanie: czy ta kobieta mi zagraża?

Teatr Współczesny, 15 maja godz. 19 (PRAPREMIERA), 17, 24 i 28 maja, godz. 19

REKLAMA



KORYZNA CLINIC

stomatologia & implantologia

Odzyskaj pewność siebie już dziś.

Nowy uśmiech
w jeden dzień!



ul. Słenna 4/1, 70-542 Szczecin | tel.: +48 91 812 15 41, +48 607 236 896 | www.koryznaclinic.com

„Diabeł ubiera się u Prady 2”

reż. David Frankel

Podobno najlepszy sequel to taki, który będzie podobny do oryginału, ale... inny. Tę rozczulającą sprzeczność pojęciową pogodzili twórcy kontynuacji losów Mirandy Priestly i Andrei Sachs. Ta pierwsza nadal szefuje ikonicznemu pismu „Runway” (taki ichniejszy „Prestiż”). Musiała jednak podporządkować się nie tylko nowemu właścicielowi globalnego wydawcy, ale przede wszystkim dyktatowi nowej korporacyjnej rzeczywistości. Druga traci pracę i znów trafia do słynnej redakcji na Szóstej Alei (6 Avenue).

Obowiązujące antydystryminacyjne i anty-mobbingowe standardy pracy i kultury organizacyjnej oraz wszelkie afery spod znaku #MeToo sprawiły, że Miranda Priestly straciła drapieżność. Nie może już bezkarnie besztać pracowników albo ciskać w nich odzież wierzchnią. Podczas redakcyjnego kolegium personalne wycieczki stopuje jej asystentka. To nie tylko bawi, ale może stanowić instruktaż dla zarządzających zasobami ludzkimi. Jednak nadal jest to lekka komedia, nierozszczęca sobie prawa do zbytniego moralizowania. I dobrze.

W pierwszych scenach zastajemy Mirandę Priestly w obliczu afery znieważającej dobre imię pisma (na uwagę zasługuje scena z internetowymi memami). W tym samym czasie Andrea Sachs odbiera prestiżową nagrodę, ale jednocześnie traci posadę w opiniotwórczej gazecie. Irv Ravitz, właściciel Elias-Clarke, czyli wydawcy „Runway’a”, widząc jej płomiennie przemówienie w obronie dziennikarskiej rzetelności i niezależności proponuje jej pracę. Jednak powrót Andy nie przebiega, tak jak zakładała. Miranda najpierw jej nie poznaje, a później nie szanuje, nie ufa, a przede wszystkim nie zauważa... Wszystko zmieni nagła śmierć Ravitza i przejęcie konsorcjum przez jego syna Jay’a. Jak to w tego rodzaju filmach bywa ten będzie chciał wydawnictwo zniszczyć, a uratowanie „Runway’a” okaże się zadaniem oczywiście dla Andrei...

David Frankel zrobił film przy pomocy tych samych środków jak przy „jedynce”. To nie zarzut, wręcz przeciwnie! Dziś nie robi się filmów w taki archaiczny i przewidywalny sposób, ale za to czytelny i... pocziwy. Co z tego, że fabuła sequela pokrywa się z ory-

ginałem? Co z tego, że w pierwszych momentach kryzysu wiemy, jak zostanie rozwiązany (kto finalnie nabędzie Elias-Clarke)? Co z tego, że wiemy, jak potoczy się romans Andy z Peterem? Mógłbym wymienić jeszcze kilka wątków, ale i tak wszystko sprowadza się do tego, że przecież lubimy te piosenki, które znamy, prawda?

„Diabeł ubiera się u Prady 2” to przede wszystkim bajka o... dziennikarstwie. Ale też mocno słyszalny krzyk o sztuce słowa, która wraz z pędzącym rozwojem infantylnych social mediów oraz AI traci na znaczeniu by nie rzec... umiera. Przynajmniej ta papierowa, która ustępuje pola cyfrowym strukturom. Nie neguję ważności roli „czwartej władzy”, ale pragnę jeszcze zwrócić uwagę na inne, nie tylko publicystyczne, walory prasy. To choćby czytanie o pięknie, pozwalające na chwilę zapomnienia od smuty i brutalności codzienności. Od lat na łamach „Prestiżu”, lokalnego „Runway’a” oczywiście o znacznie mniejszej skali, staramy się przecież tworzyć ważne, opiniotwórcze treści. Przykładem na to jest recenzencka rubryka, która mają Państwo przed oczami. Al! No i Naczelną równie wytworna, nie tak surowa i w nikogo niczym nie ciska! Czytajmy prasę, bo to... uszlachetnia nie w mniejszym stopniu jak zawieszenie na ramieniu niebotycznie drogiej torebki od Prady!

Narracja filmu prowadzona jest w prosty i klarowny sposób. Nie ma tu zawiłych sekwencji, nieściśłości, nie ma nieistotnych wątków. Nawet romans Andy czy postać partnera Mirandy sprowadzono do krótkich epizodów ocieplających wizerunek bohaterki. Druga część filmu, dziejąca się w Mediolanie, ma teledyskowy charakter, ale to sprzyja dynamice opowieści, zbudowanej na dobrym rytmie.

Kreowana przez Meryl Streep Priestly z przyczyn obiektywnych (sic!) nie może być już surową, bezczelną i bezwzględną szefową. Tamten wredny czy drapieżny charakter budowała niesłychaną aktorską dyscypliną i minimalistycznymi środkami. Tym razem jej postać ma więcej barw i to znacznie cieplejszych. To dalej mistrzowska kreacja, ale jednak powtórzenie znanego schematu. Wspominałem jednak o tych piosenkach, które znamy... Znakomitą rolę ponownie stworzył Stanley Tucci jako Nigel



Kipling (na podobnym schemacie co Streep). Klasa! Anne Hathaway siłą rzeczy straciła młodzieńczą zwiewność i pokazała dojrzałą Andy – rozważną, doświadczoną, pewniejszą siebie. Uczyniła to poprawnie, ale bez tej urzekającej naiwności i finezji młodej dziennikarki. W drugiej części oglądamy potrójną przemianę Emily w wykonaniu Emily Blunt. Najpierw widzimy ją jako odważną kreatorkę salonu Diora, później przebiegłą zakochaną trzpiotkę, by zakończyć obserwację na figurze skruchy... Blunt’owe metamorfozy sportretowała wyraziście. To właśnie jej rola wydaje się najciekawszą w całym obrazie.

Jest w filmie scena, której „ukryta” metafora może zadziwić. Myślę o fragmencie w refektarzu mediolańskiej bazyliki Santa Maria delle Grazie, w której znajduje się „Ostatnia Wieczerza” Leonardo da Vinci. Zaskoczyło mnie to w jaki sposób Frankel wraz z McKenna rozpisali tę symboliczną sekwencję, a przede wszystkim jak biblijną historię o judaszowskiej zdradzie wpleli w swoją opowieść. Oczywiście „podprogowo” nie sposób zachwycić się Meryl Streep, ikoną aktorstwa, sportretowaną na tle ikony sztuki jako takiej. Przypadek? Nie sądzę...

Przez dwadzieścia lat świat na tyle się zmienił, że z jednej strony nie można już eksponować określonych figur, które wtedy były niezdrową, ale właściwie normą (vide przemocowe zachowania Mirandy). Z drugiej zaś – konfrontacja obu światów prowadzi do zaskakujących refleksji: jestem zaskoczony pragmatycznością i szlachetnością portretu dziennikarstwa i jego etosu. Dwójka, tak jak obraz z 2006 roku, okazała się jeszcze cełnym pastiszem na współczesne komercyjne oblicze świata, nie tylko mody. Tak, to film dobrze skrojony.

„Czy to...M?”

Teatr Lalek „Pleciuga” w Szczecinie

tekst i reżyseria: Monika Czajkowska

Do niedawna ugór, a dziś klęska urodzaju! W repertuarach szczecińskich teatrów wreszcie pojawiły się propozycje adresowane do młodzieży! Zaniedbana dotychczas grupa publiczności może przebierać w tematyce spektakli - od społecznych przez obyczajowe po osobiste. Nie ucichły echa znakomitego „POV: masz 12 lat i prze****ne” w reżyserii Agaty Biziuk we Współczesnym, a już w Pleciudze oglądamy „Czy to M...?” - spektakl o uczuciu uniwersalnym, lecz niezwykle różnorodnym.

Autorska sztuka powstała na podstawie rozmów z młodzieżą, więc jest wypadkową ich prawdziwych doświadczeń. To nie udająca rzeczywistość fikcja, lecz ujęta w dramaturgiczną strukturę literatura faktu. Dowodem na rzetelność eksperymentu jest ujmująca ostrożność w wydawaniu nieobiektywnych wyroków czy prezentacji źle zinterpretowanych wniosków. To choćby kilkakrotnie artykułowana w trakcie spektaklu uwaga o ograniczonej reprezentatywności danego problemu czy doświadczenia. Twórcy spektaklu nie próbują narzucać swojego stanowiska czy poglądów, ale pozwalają widzom na ich swobodną interpretację. Na uznanie zasługuje język jakim autorka się posługuje - nie próbowała zbyt ingerować w to co słyszała od młodych, a jedynie nadała wypowiedziom literackiego sznytu.

Choć miłość od zarania uważana jest za uczucie obiektywne, to sposoby zwrócenia na siebie uwagi, co teoretycznie jest punktem wyjścia do tego uczucia i do scenariusza spektaklu, zmieniły się niebotycznie. Być może zabrzmi to głupio, ale dziś miłość jest zależna od technologii. Dotychczasowy miłosny savoir-vivre to hybryda archeologii i dziaderstwa. Współczesna młodzież próbując „zobaczyć” opowieści swoich rodziców albo dziadków widzi w tle scenografię do „Flinstonów”.

Jednym z pierwszych haseł, które zapisałem w notatkach podczas przedstawienia było słowo „rozculające”. I to chyba możliwie najlepsze określenie spektaklu Czajkowskiej. Świat przed miłosną inicjacją jest właśnie rozculający, czyli niewinny, uroczy,



beztroski, nieśmiały. Dopiero doświadczenie miłości umożliwia nam zdefiniowanie jej kontrapunktów - zła, samotności, cierpienia, braku szacunku. To znakomicie wykorzystała Anna Kolanecka, autorka scenografii. Na scenie ustawiła różnej wysokości Mausey, a horyzont to wielka dziura i sypiące się zeń cegły. To metaforyczne przejście od niewinności do dojrzałości, to symbol inicjacji, niekoniecznie seksualnej.

Miłości nic powinno ograniczać: ani płeć, ani wiek, ani język, ani wzrost, ani waga, ani kolor skóry, ani polityka! Czajkowska krok po kroku próbuje to młodym widzom wyjaśnić (udowodnić?). Nie sięga jednak po nachalną edukację czy moralizatorstwo. Każdą z sytuacji ze spokojem i cierpliwością analizuje, ilustruje, ale pozostawia bez komentarza... Na scenie oglądamy zatem infantylne próby podrywania, fascynację pierwszym dotykem, analizujemy wraz z bohaterami siłę wstydu i strachu. Najpiękniejsze z uczuć ma tu wymiar heteroseksualny i homoseksualny. Brakuje tylko narcyzmu.

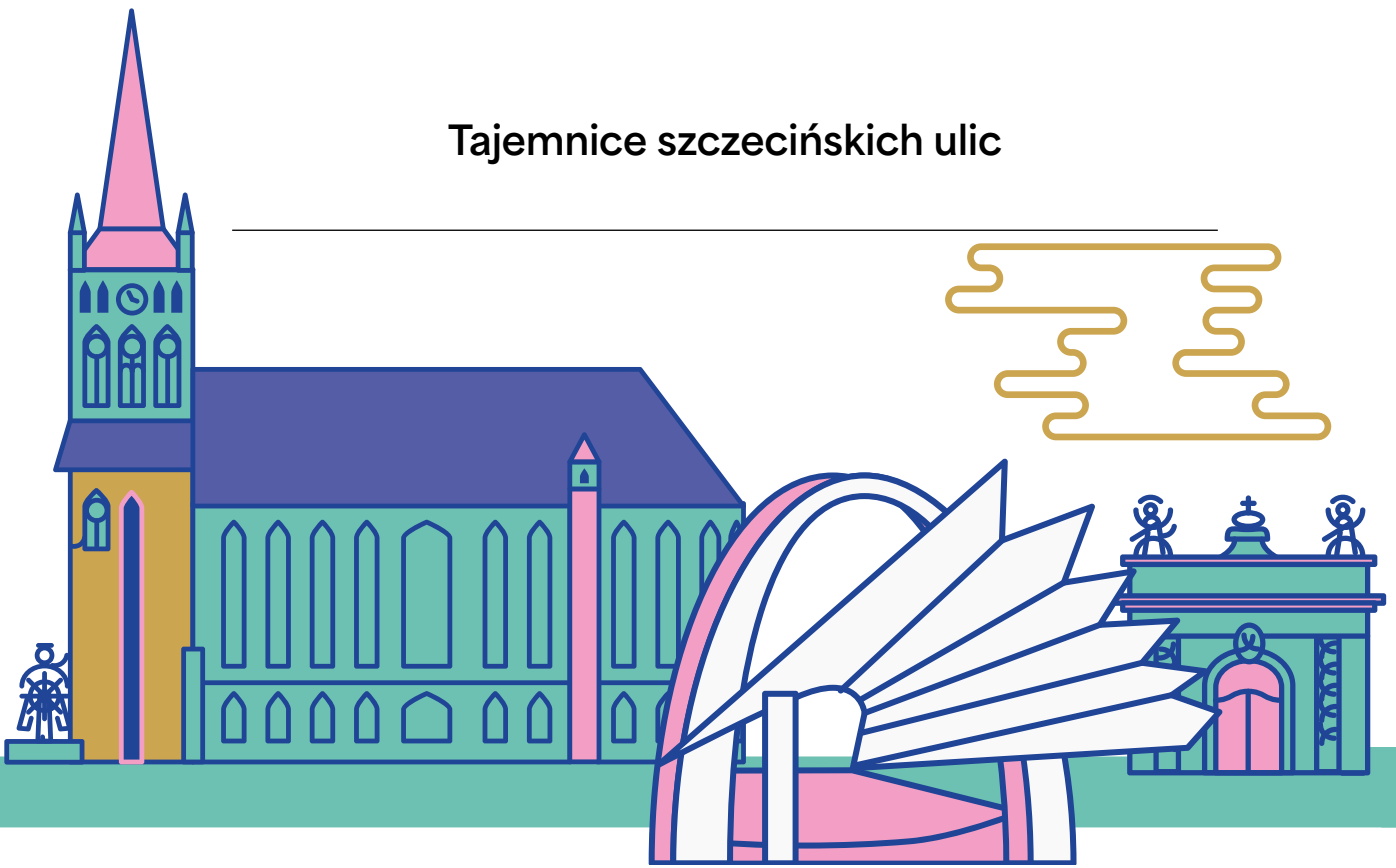
Cała aktorska szóstka wykonała znakomitą pracę. Trzeba zobaczyć jak ich bohaterowie reagują na nieśmiały dotyk, jak zaczynają widzieć w swoich oczach pełnowymiarowy kosmos. Na scenie oglądamy najnowszego narybek „Pleciugi” - Zofię Tkocz oraz Łukasza Dybka, towarzyszą im równie młodzi aktorzy gościnni Magdalena Kamińska, Patryk Sztęborowski oraz Maciej Grzegorzczak. Świetnie odnalazła się w ich gronie (nieco) starsza Maja Bartlewska, która konsekwentnie udowadnia, że jest niezwykle sprawną aktorką.

„Czy to M...?” nie czerpie z możliwości jakie daje teatr formy przynależny charakterowi „Pleciugi” oraz umiejętnościom lalkarzy. Zabrakło lalek albo kreatywnych animacji. Na szczęście ucieczkę w niemożliwe światy umożliwia taniec. Martyna Hickiewicz-Kurek zaproponowała choreografię, w których świetnie połączyła niewinność szkolnej dyskoteki, z załęczkiem buntu i tanecznym portretem czułości.

Opowieść Moniki Czajkowskiej porusza nie tylko młodzież, ale też starszych widzów. Dla nich (dla nas) to sentymentalna podróż do młodości. Opowieść o miłości nikogo nie pozostawia obojętnym. Swoją drogą: czy przypadkiem wszystkie historie świata nie są o miłości?



DANIEL ŹRÓDLEWSKI, KULTUROZNAWCA, DZIENNIKARZ, RECENZENT TEATRALNY ORAZ FILMOWY, ANIMATOR I MENEDŻER KULTURY, PRODUCENT ORAZ KONFERANSJER I PR-OWIEC. AUTOR PORTALU WWW.TEKSTYZRÓDŁOWE.PL



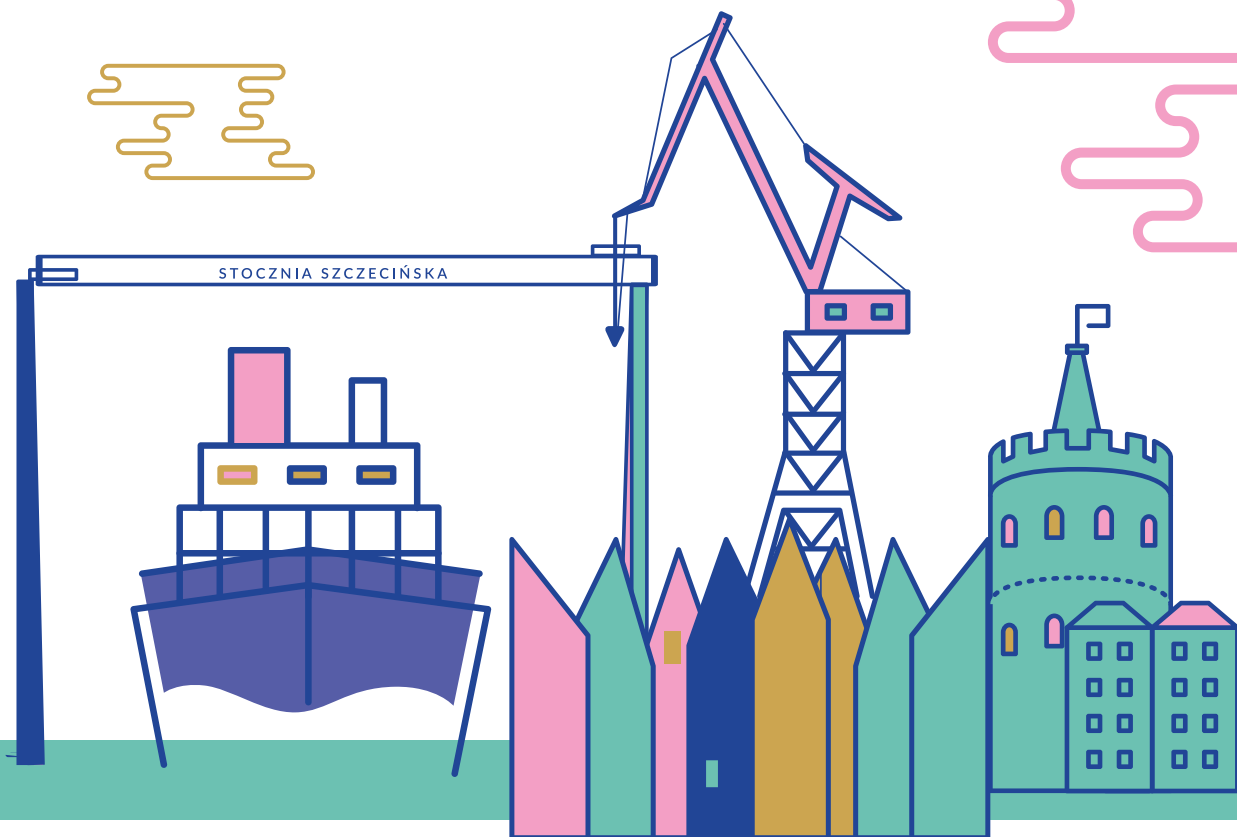
Poeta - myśliwy, emigracyjny mediewista oraz zdobywca K2

Wiele ze szczecińskich ulic nosi imiona lokalnych patriotów, ludzi ważnych dla miasta, bohaterów, poetów, pisarzy, malarzy, polityków, władców, wodzów, artystów. Są też nazwy przyrodnicze, geograficzne, krajobrazowe. Ale są też i takie, które budzą zdziwienie, rozbawienie, ale i ciekawość. Czy znamy bohaterów niektórych naszych ulic? Co oznaczają nazwy wielu z nich? Co miesiąc staramy się je rozszyfrować. Oto kolejne.

Ulica Juliana Ejsmonda

Poeta, bajkopisarz, tłumacz literatury. Ale również odważny żołnierz - porucznik piechoty Wojska Polskiego, za udział w wojnie polsko - bolszewickiej w 1920 roku został odznaczony Krzyżem Walecznych. Jego pierwsze próby poetyckie ujrzały światło dzienne w 1907 roku. Można śmiało powiedzieć, że był wszechstronnym twórcą. Pisał wiersze miłosne, ballady, romanse, liryki, felietony, satyry, bajki, opowiadania. Ale także tłumaczył pisane w łacinie utwory m.in. Jana Kochanowskiego, Owidiusza („Sztukakochania” z 1922 roku) i Petroniusza. Luźno związany był ze sławną w tzw. dwudziestolecie międzywojennym grupą poetów

i pisarzy skupionych wokół czasopisma literackiego „Skamander”. Ale oprócz tego, że zgrabnie władał piórem, to także był wytrawnym myśliwym. Nie tylko jednak polował, ale także redagował pisma łowieckie a w 1929 roku został nawet wiceprezesem Ligi Ochrony Przyrody. Myśliwi do dziś przytaczają w Internecie jego barwne opowieści myśliwskie jak np. z kwietnia 1927 roku kiedy polował na głuszcę w Puszczy Białowieskiej. Ejsmond przyjechał chory na grypę i z wysoką gorączką. Rano ruszył na bagna. Przez dwie godziny miał stać po kolana w lodowatej wodzie czekając na okazję do oddania strzału. Kiedy się pojawiła, nie spudłował - głuszcę był jego. A grypa minęła. Sam Ejsmond tak to opisał w swoim opowiadaniu pt. „Na Uroczy-



sku Hubar”: „Jestem zdrow i radosny, diabli wzięli gorączkę, diabli wzięli grypę i ból głowy, i dreszcze i kłucie w pierśiach... Puszczą wielką uzdrowicielką uzdrowiła moją duszę i ciało”. Poeta zginął tragicznie 29 czerwca 1930 roku, w wypadku samochodowym w Tatrach. Od jego nazwiska pochodzi nazwa Zakręt Ejsmonda (1359 m n.p.m.) na drodze z Palenicy Białczańskiej do Morskiego Oka, gdzie odniósł śmiertelne obrażenia.

Plac Leona Koczego

Skwer rekreacyjny zlokalizowany na osiedlu Golęcino-Golców. Miejsce to jest bardzo popularne - oferuje wyjątkowy widok na Odrę. W 2024 roku zainstalowano tam Portowy Fotopunkt Grobla, dzięki któremu można sobie zrobić zdjęcie z przepływającym statkiem w tle. Tyle reklamy placu. A kim był Leon Koczy? Kolejna barwna postać w historii polskiej nauki. To polski historyk (uznawany za jednego z najznamienitszych), mediewista, archiwista, nauczyciel akademicki, działacz polonijny, kapitan Wojska Polskiego. Znany także pod pseudonimem Sławomir Zawada. Absolwent wydziału historii Uniwersytetu Poznańskiego. Studiował także na zachodzie Europy. Walczył w kampanii wrzesniowej. Potem przedostał się do wojska polskiego na Bliskim Wschodzie z którym przebył Palestynę i Egipt. Po wojnie, ze swym macierzystym oddziałem, trafił do Szkocji. Pozostał na emigracji. Był członkiem założycielem Polskiego Towarzystwa Naukowego na Obczyźnie, współzałożycielem Instytutu Historycznego im. gen. Sikorskiego w Londynie i kierownikiem jego oddziału w Glasgow a także jednym z głównych autorów Tek Historycznych. W swojej pracy naukowej zajmował się m.in. stosunkami polsko-skandynawskimi - badał wpływy duńskie i szwedzkie na terenie Pomorza Zachodniego w okresie pierwszych Piastów, dziejami handlu i miast m.in. roli średniowiecznego Wolina w handlu bałtyckim, czy wyprawami krzyżowymi. Jego książki, artykuły i opracowania naukowe ciągle są czytane. Warto do nich sięgnąć jak m.in. do „Bitwy pod Grunwaldem”, gdzie opisuje wielu ciekawych a mało znanych informacji. Na przykład taką: „Byli pod Grunwaldem

i to w dość dużej sile - Czesi i Morawianie. Byli po jednej i po drugiej stronie. Długosz, który Czechów najwidoczniej nie lubił, mówi o nich z przekąsem i krztusi się, gdy ma o nich powiedzieć coś dobrego”. Leon Koczy zmarł w wieku 81 lat w Glasgow i tam został pochowany.

Ulica Tadeusza Piotrowskiego

Polski taternik, alpinista i himalaista. Ale także pisarz i zapalony fotografik - w latach 80. był prezesem Szczecińskiego Towarzystwa Fotograficznego. Przygodę z górami rozpoczął od Tatr na początku lat 60 ubiegłego wieku w czasie studiów na Politechnice Szczecińskiej. Należał do ścisłej polskiej czołówki wspinaczkowej. Był członkiem założycielem Klubu Tatrzańskiego PTTK w Szczecinie oraz Klubu Wysokogórskiego. Twórcy internetowego „Magazynu Góry” wspominają, że „znakomite dokonania otworzyły mu drogę na najtrudniejsze ściany górskie, gdzie dał się poznać jako świetny alpinista i niezawodny partner. W górach Pamiro-Alaju w 1969 roku dostał przydomek pałtora człowieka (z ros. półtora człowieka - przyp. aut.). Potrafił wytyczać projekty i konsekwentnie je realizować. Niezwykle silny i wytrzymały, choć nieszczególnie wylewny i rozmowny, został zapamiętany jako solidny kolega. Jeden z tych, co starają się nigdy nie zawieść”. Do jego największych osiągnięć (oprócz tych wielu w Tatrach, Alpach i górach Norwegii) należy m.in. 1973 rok - z Andrzejem Zawadą (kierownik wyprawy) w pionierskiej zimowej wyprawie zdobyli (po raz pierwszy zimą) najwyższy szczyt Hindukuszu Afgańskiego Noszak (7485 m), 1978 rok - pierwsze wejście na Bindu Ghul Zom (6350 m) (z Jerzym Kukuczka), 1982 rok - Nanga Parbat (8125 m), Himalaje Pakistanu, próba wytyczenia nowej drogi 1984 rok - pierwsze zimowe wejście na Api (7132 m) w Himalajach. 8 lipca 1986 roku Tadeusz Piotrowski i Jerzy Kukuczka wchodzą na wierzchołek K 2 nową drogą - od tej pory nazywaną Polish Line - do dziś nie została powtórzona. Ale radość była krótka - Piotrowski zginął w trakcie zejścia ze szczytu.

Autor: Dariusz Staniewski/grafika



Od 30 lat z powodzeniem działam
w branży nieruchomości
- pomagam rozwiązywać problemy,
spełniać marzenia i realizować ambitne
inwestycje w Polsce oraz
w wybranych lokalizacjach
na świecie.

Piotr Droński

SZCZECIN LEWOBRZEŻE, na sprzedaż HALA PRODUKCYJNO-MAGAZYNOWA



- ul. Chmielewskiego
- pow. magazynu 1260 m²
+ dodatkowo biura 290 m²
- działka 4 400 m²
- wys. 8 m ● trafo 150 kW
- cena na zapytanie

Piotr Droński | + 48 601 730 555
piotr@dronski.pl

SZCZECIN PRAWOBRZEŻE, na sprzedaż: BUDYNEK PRODUKCYJNO-MAGAZYNOWY



- 1 500 m²
(3 kondygnacje)
- działka 2210 m²
- winda towarowa
- cena: 1,95 mln zł

Piotr Droński | + 48 601 730 555
piotr@dronski.pl

NASZE BIURA
WARSZAWA, SZCZECIN, MIĘDZYDROJE, ŚWINOUJŚCIE

www.baszta.eu

piotr@dronski.pl
tel. 601 730 555

biuro: 91 810 10 10

Jubileuszowe spotkanie w kobiecym gronie

Atelier Sylwii Majdan świętowało 23 lata działalności. Z tej okazji odbyło się kameralne spotkanie, które zgromadziło klientki, przyjaciół oraz partnerów marki. Była to okazja do rozmów, wspomnień i wspólnego świętowania miejsca, które od ponad dwóch dekad tworzy w Szczecinie przestrzeń dla kobiet ceniących modę. W programie wydarzenia znalazło się spotkanie ze stylistką Magdaleną

Zabierowską, która, m.in. doradzała w doborze ubrań. Nie zabrakło także partnerów związanych z Atelier. Aromatyczną kawę serwowała Kawa Korona. Goście otrzymali upominki od marek Clochee oraz Skin Science prof. Małgorzaty Górskiej-Ponikowskiej. O dekoracje kwiatowe za-
dbała Kwaciarnia Botaniczna od Niny.

ad / fot. Karolina Tarnawska



SYLWIA MAJDAN I DR KATARZYNA URASIŃSKA



SYLWIA MAJDAN I MAGDALENA ZABIERZOWSKA



SYLWIA MAJDAN, BEATA BOGUSŁAWSKA, EWA BROK I MAGDALENA ZABIERZOWSKA



BYŁA RADOŚĆ I ŁZY WZRUSZENIA



PROJEKTY SYLWII MAJDAN DOSTĘPNE NA MIEJSCU



SZCZĘŚLIWA JUBILATKA

Kawior, szampan i Manowce

Za nami wyjątkowy wieczór w Pałacu Manowce – miejscu, które tylko raz w roku otwiera swoje bramy dla gości. W niezwyklej scenerii architektury, światła i bezkresu wody odbyła się ekskluzywna kolacja degustacyjna przygotowana wspólnie z Antonius Caviar – jedną z najbardziej rozpoznawalnych marek kawioru na świecie. Wieczór rozpoczęła degustacja kawioru, której towarzyszyło autorskie menu

stworzone przez szefów kuchni pod okiem Przemysława Olczyka oraz starannie dobrany szampan. Całość dopełniła muzyka na żywo w klimacie musicalowym, budując atmosferę eleganckiego i dopracowanego w każdym detalu wydarzenia.

aw / foto: Magda Maciuk



GRZEGORZ SANOCKI, SEBASTIEN SADOWSKI, IZABELA WIERZBICKA, EWA SANOCKA



OLAF BARTELS, MONIKA RAUSCH, JOLANTA SZCZEPAŃSKA-ANDRZEJEWSKA, PAWEŁ ANDRZEJEWSKI



BARBARA OCKO, RALF SCHLICHTING, HANNA SCHROEDER-CZAJA, MARTIN CZAJA



TOMASZ PUROL Z PARTNERKĄ EMILIA



JAGNA ŁYCZAKOWSKA, DARIA PROCHENKA, IZABELA MARECKA



JOANNA SINKIEWICZ (PAŁAC MANOWCE) I JAKUB STANISZEWSKI (ANTONIUS CAVIAR)



JAKUB STANISZEWSKI (ANTONIUS CAVIAR)



DARIA PROCHENKA (CLOCHEE) I JOANNA SINKIEWICZ (PAŁAC MANOWCE)



KATARZYNA BOER I EWA SZMIDT



ADAM ŁYCZAKOWSKI, WITOLD SZCZEPKOWSKI, MIKOŁAJ MARECKI



JOLANTA I JERZY ŁABAZIEWICZ



LUIZA LYCKEGREN I GRAŻYNA KĘPA-PEŁSZYK



SZEFOWIE KUCHNI: NEL GOLAŃSKA, OLEKSANDRA MARCHENKO, BARTOSZ MYCIAK, TOMASZ MADERA, PRZEMYSŁAW OLCZYK, ADAM JAHN



JOANNA SINKIEWICZ (WOKALISTKA)



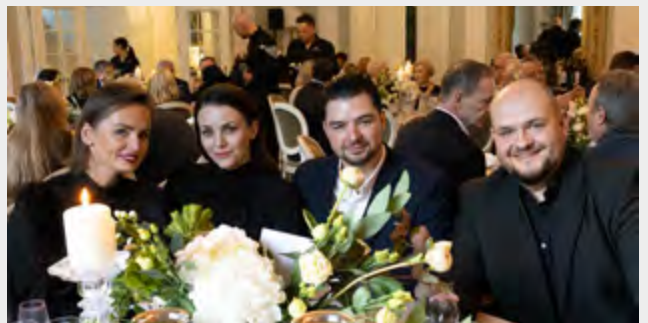
SZEFOWIE KUCHNI: NEL GOLAŃSKA, BARTOSZ MYCIAK



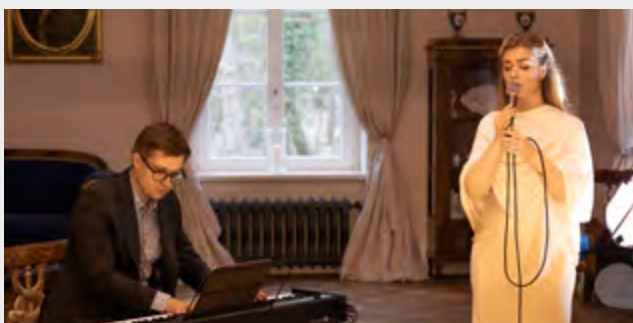
KAWIOR - ANTONIUS CAVIAR



SZEF KUCHNI: PRZEMYSŁAW OLCZYK



MARTA MAŃKOWSKA, MONIKA APOSTOLU, MICHALIS APOSTOLU, JAKUB MAŃKOWSKI



JOANNA SINKIEWICZ (WOKALISTKA) I MICHAŁ LANDOWSKI (PIANISTA)



KAWIOR - ANTONIUS CAVIAR

Z błyskiem w oku i sercem na dłoni

Sale Centrum Konferencyjno-Biznesowego Hotelu Dana zamieniły się w prawdziwą oazę kobiecej mocy, inspiracji i wspólnoty. Tegoroczne spotkanie z cyklu „Kobiety Kobietom”, organizowane przez Lions Club Szczecin Jantar, odbyło się pod hasłem „Pasja i Wyzwanie”. Wieczór poprowadził Marcin Jarczyński. Na scenie pojawiły się uczestniczki panelu „Kobiety z Pasją”. Wystąpił Chór Uniwersytetu Szczecińskiego oraz Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Szczecińskiej „Krag”. W pokazie mody Fanfaronady i fa-

scynatorów wzięły udział profesjonalne modelki i uczestniczki z widowni. W części merytorycznej wrażenie zrobiła prelekcja Justyny Żejmo pt. „Zmotywowany mózg”. Dzięki hojności gości i organizatorów udało się zebrać 16 tysięcy złotych, które zostaną przeznaczone na zakup aparatu USG z opcją badań kardiologicznych dla Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii w Szczecinie.

ad / fot. Dorota Zawiślańska



CZŁONKINIE LC SZCZECIN JANTAR



MAŁGORZATA MURAWA-ŚWIĄTKIEWICZ, KRYSZYNA ARASZKIEWICZ,
BARBARA MARCINIAK-MARECKA I ZOFIA DALESZYŃSKA



GRAŻYNA DĄBROWSKA PREZYDENT LC SZCZECIN JANTAR



POKAZ MODY MARKI FANFARONADA



JUSTYNA ŻEJMO I MARCIN JARCZYŃSKI



POKAZ FASCYNATORÓW

Kobiety golf i biznes

W połowie kwietnia, w malowniczej scenerii Binowo Lake oraz na polach golfowych Binowo Park Golf Club, odbyło się wyjątkowe wydarzenie - pierwsza edycja Business Ladies Swing. Impreza stworzone dla kobiet biznesu, pasjonatek golfa oraz tych pań, które chciały po raz pierwszy

spróbować swoich sił w tej eleganckiej dyscyplinie. Dwudniowe spotkanie przebiegało pod hasłem „Zbliżył nas golf, połączy nas biznes”, czyli powiązania sportowej pasji z budowaniem relacje biznesowych i towarzyskich. ds. / foto: Binowo Park Golf



MAGDA OLEJNIK I EWELINA GAWLIK



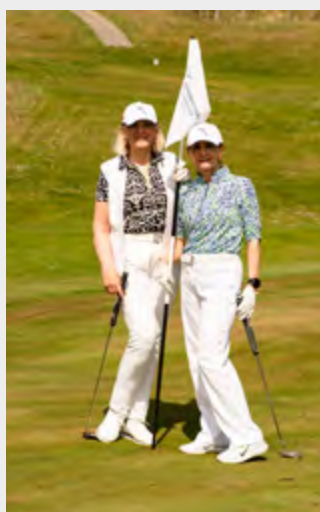
KATARZYNA BARAŃSKA I ALEKSANDRA GARUS



UCZESTNICZKI TURNIEJU BUSINESS LADY SWING - BINOWO LAKE



ELŻBIETA HAHS, ANETTE JAKLUND, BOŻENA DEKERT I BEATA SZLACHCIKOWSKA



KRYSTYNA DĄBROWSKA-KORŻAĆ I BARBARA MORĘCIEL-NAPRAWA



MARTA IWANOWSKI I EWELINA GAWLIK



EDYTA TIJEWSKA, MAŁGORZATA MARUSZEWSKA, IZABELA ŻMUDZIŃSKA, MAGDALENA KNOP



MARTA IWANOWSKI I ANNA DĄBROWSKA

lista dystrybucji

BIZNES

Acta Nova, Kapitańska 1/9
Aloha Biurowicz, Janosika 17
Eureka Restrukturyzacje, Bohaterów Warszawy 21
Foton Novelty Group, Mickiewicza 69
GP Spółka z o.o., Struga 80A
HMI, Moczyńskiego 13B
Najda Consulting, Kwiatkowskiego 1/23
NM Szczecin, Zbożowa / La Stadia 4
Nova Praca Group, Krzywoustego, CH Kupiec
Pazim recepcja, Rodła 9
Piastrów Office Center, Aleja Piastrów 30
PKO Bank Polski (Zpietro), Niepodległości 44
POLFUND Fundusz Poreczeń Kredytowych S.A., Brama Portowa 1
Północna Izba Gospodarcza, Wojska Polskiego 86
Szczeciński Fundusz Pożyczkowy, Bogusława 7/4
Technopark, Cyfrowa 6
Uni Credit, Rodła 8

GABINETY LEKARSKIE

Aesthetic Dent Tutak, Wyspiańskiego 7
Aesthetic Med., Niedziałkowskiego 47
AMC, Langiewicza 28/U1
Biała Szufłada, Koralowa 86/88
Dental Art, Śląska 9A
Dental Implant Aesthetic Clinic, Panieńska 18
Dental Service, Niedziałkowskiego 25
Dentalcenter, Mariacka 6/U1
Dentalica, Mickiewicza 48
Dentus, Mickiewicza 116/1
Dobosz Implanty, Piastrów 3
Dom Lekarski, Bagienna 6
Dom Lekarski, Piastrów 30
Dom Lekarski, Rydła 37
Dr Wiśniowski Chirurgia i Medycyna Estetyczna, Kusocińskiego 12/U3
Estetic Klinika Zawodny, Ku Storczu 58
Fabryka Zdrowego Uśmiechu., Ostrawicka 18
Gabinety Cukrowa, Kwiatkowskiego 1/27 lok 6
Gabinety Pocztowa, Pocztowa 11/2
Gabinety Tuwima, Dembowskiego 9/U5
Gabinety Tuwima, Tuwima 27
Gajda, Narutowicza 16A
Galaxy Med., Malczewskiego 34b
Hahs Protodens, Felczaka 10
Hahs, Czwartaków 3
Klinika dr Sobczak, Bohaterów Getta Warszawskiego 24
Klinika dr Stachura, Jagiellońska 87
Klinika Koryzna Stomatolog, Sienna 4
Luxmedica, Welecka 1A
Medimel, Nowowiejska 1E
Olimedica (Kupiec), Krzywoustego 9-10
Ortho Expert, Jagiellońska 87B
SensusBalans, Małopolska 11/U2
ST Medical Clinic, Kwiatkowskiego 1/26
Stomatologia Agnieszka Kalinowska, Bolesława Śmiałego 6
Stomatologia Kamienica 25, Wielkopolska 25/10
Twoja Przychodnia - SCM, Słowackiego 19
Twoja Przychodnia, Wyzwolenia 46/16U
Vitrolive, Wojska Polskiego 103

HOTELE

Courtyard by Marriott Hotel, Brama Portowa 2
Hotel Dana, Wyzwolenia 50
Hotel Focus, Małopolska 23
Hotel Grand Focus, 3 Maja 22
Hotel Grand Park, Słowackiego 18
Hotel Nord, Lubieszyska 1
Hotel Novotel, 3 Maja 31
Hotel Park, Plantowa 1
Hotel Plenty, Rynek Sienny 1
Hotel Radisson BLU (recepcja), Rodła 10
Hotel Restauracja Bosak, Podbórzarska 3
Ibis Styles, Panieńska 10
Moxy Szczecin City Hotel, Brama Portowa 2
Willa Flora, Wielkopolska 18

KANCELARIE

Adwokat Przemysław Manik, Królowej Korony Polskiej 3
Kancelaria Adwokacka Michał Gajda, Bogusława 1/10
Kancelaria Adwokacka Tomasz Kordus, Felczaka 11
Kancelaria Adwokacka Dariusz Jan Babski, Bogusława 5/3
Kancelaria Adwokacka Grzegorz Dutkiewicz, Monte Cassino 19C
Kancelaria Adwokacka Krzysztof Tumiłowicz,

Bohaterów Warszawy 93/5
Kancelaria Agnieszka Aleksandrak-Dutkiewicz, Wyszyńskiego 14
Kancelaria Krzysztof Ławrynowicz, Kaszubska 66/3
Kancelaria Krzysztof Ławrynowicz, Zbroja Adwokaci, Przechodnia 11/4
Kancelaria Licht Przeworska, Tuwima 27/1
Kancelaria Marek Mikołajczyk, Wyszyńskiego 14
Kancelaria Mariusz Chmielewski, Odzieżowa 4/U1
Kancelaria Mikołaj Marecki, Kaszubska 4/6
Kancelaria Notarialna Daleszyńska, Jana Pawła II 17
Kancelaria Prawna Kamil Zieliński, Narutowicza 11/14
Kancelaria Skotarczak, Dąbrowski, Olech, Narutowicza 12
Mazurkiewicz, Wesołowski, Mazur, Klonowica 30/1
PGP Legal - Radcowie Prawni i Adwokaci, Piotra Skargi 15
Waldemar Juszczyk - kancelaria adwokatów, Niepodległości 17
Wódkiewicz, Sosnowski, adwokaci i radcowie prawni, Stoisława 2

KAWIARNIE

Alternatywnie, Wojska Polskiego 35
Biancafe, Ostrawicka/róg W.Polskiego
Cafe 22, Rodła 8
Costa Cofee, Galaxy O pietro S
Costa Cofee, Kaskada -1
Fresh Gellato, Sezamkowa 1, Mierzyn
Korona, Jagiellońska 89/2
Lili by Dutkiewicz, Wojska Polskiego 49/U2
Miejsce, Wojska Polskiego 61
Między wierszami, Moniuszki nr 6/1
Mozaika, Śląska 43/U1
Orsola, Przechodnia 4
Przystań na kawę, Rayskiego 19
Skycoffee, Staromiejska 11/U3
Sowa Cukiernia, Wojska Polskiego 17
Spotkanie, Jana Pawła II 45
Spotkanie Rusalka, Słowackiego 14
Starbucks, Galaxy O pietro S
Starbucks, Kaskada *2

KULTURA

13 Muz, Plac Żołnierza 2
ArtGalle, Śląska 53
Filharmonia - sekretariat, Małopolska 48
GOKSIR, Rekreacyjna 1
Klub Delta, Raclawicka 10
MCN, Nad Duńczęycą 1
Muzeum Narodowe, Staromiejska 27
Opera na Zamku, Korsarzy 34
Stara Rzeźnia Kubryk literacki, Wendy 14
Teatr Pleciuga, pl. Teatralny 1
Teatr Polski, Swarzędzka
Teatr Współczesny, Wały Chrobrego
Trafostracja Sztuki, Św Duchy 4
Willa Lenza, Wojska Polskiego 84
Zamek Punkt Informacyjny, Korsarzy 34

MOTORYZACJA

Auto Club Hyundai, Mitsubishi, Suzuki, Ustowo 56
BMW, Hangarowa 17
BMW, Ustowo 55
Cichy-Zasada Audi, Południowa 6
Cichy-Zasada Seat, Południowa 6
Cichy-Zasada VW, Południowa 6
Ford Bemo, Ustowo 56
Ford, Pomorska 115B
Honda, Rondo Hakena 57A
Land Rover/Jaguar, Ustowo 58
Lexus Kozłowski, Mieszka I 25
Mazda Kozłowski, Struga 31B
Mojsiuk, Pomorska 88
Peugeot, Citroen AutoClub, Andre Citroena 1
Polmotor Dacia/Renault, Struga 71
Polmotor KIA, Nissan, Subaru, Ustowo 52
Polmotor KIA, Struga 71
Polmotor SaangYong, Szymborskiej 8
Porsche, Południowa 12
Skoda City Store, Brama Portowa 1
Skoda, Struga 1A
Toyota, Mieszka I 25B
Toyota, Struga 17
Volvo, Pomorska 115B
VW, Struga 1B

NIERUCHOMOŚCI
Agnieszka Drońska Architekt Baszta, Hangarowa 13
Assethome, Jana Pawła II 11

Baszta Nieruchomości, Panieńska 47
Calbud, pokój 15 parter, Kapitańska 2
Extra Invest, Wojska Polskiego 45
Graz Developer, Plac Zgody 1A
Idea Invest, Tkacka 14/U1
Krawczyk Nieruchomości, Jagiellońska 22/2
Kurkowa Apartments, Kurkowa 2A
Lider House, Cynamonowa 32A
Litwiniuk Property, Tkacka 55/4a
Marina Club, Przechodnia 11
Master House, Lutniana 38/70
Noraco, Mieszka I 73
Siemaszko, Powstańców Wielkopolskich 91A
Świat Nieruchomości, Piastrów 14/2
Tomaszewicz, Kaszubska 20/4
Vastbouw, Wojska Polskiego 125
WGN Nieruchomości, Plac Lotników 7

RESTAURACJE

Amarel, Wojska Polskiego 47/1
AURE Bar i Restaurant, Rynek Sienny 3
Bajgle Króla Jana, Nowy Rynek 6
Bajgle Króla Jana, Monte Cassino 2
Bananowa Szklarnia, Jana Pawła II 45
Bistro Bo Każdy Kocha Jeść, Janosika 17
Bistro Na Zdrowie, Unii Lubelskiej 1
Bonjour, Małopolska 3
Brasileirinho Brazyjska Kuchnia & Bar, Sienna 10
Browar Wyszak, Księża Mściwoja II 8
Chalupa, Południowa 9
Chief, Bulwar Gdylński 1
Colorado, Wały Chrobrego
Columbus, Wały Chrobrego
Dzień dobry, Śląska 12
Emilio Restaurant, Jana Pawła II 43
Epicka, Bogusława 1-2
Food Port Montana, Hryniewickiego 1
Forno Nero, Brama Portowa 1
Jachtowa, Lipowa 5
Jagiellonka, Jagiellońska 10
Jin Du, Jana Pawła II 17
Karczma Polska Pod Kogutem, Plac Lotników
KOKU Sushi, Wojska Polskiego 40
Mała Tumskia, Mariacka
Nad Piekarnią, Krzywoustego 15/U3
NAGA Thai & Sushi, Staromiejska 5
Nowy Browar, Partyzantów 2
Orro, Arkońska 28
Paprykarz, Jana Pawła II 42
Podgrzany Talerz, Niepodległości 22 U
Prosto z pieca, Jana z Kolna 7
Public Fontanny, Jana Pawła II 43
Rosso Fuoco, Wielka Odrzańska 20
Sake, Rynek Sienny 2
Si, Słowackiego 18
Sushi Poke Go, Wyszyńskiego 30
Tkacka 7, Tkacka 7
Towarzyska, Bogusława Deptak 50
Trattoria Toscana, Plac Orła Białego
U Kelnarów, Wyzwolenia 41/3A
Ukraineczka, Panieńska 19
Unagi, Jana Pawła II 42
Yakku Sushi, Topolowa 2 C
Zielone Patio, Posejdon, Brama Portowa 1

SKLEPY

10 Days, Kaskada
5 Plus, Jagiellońska 5
Arkadia perfumeria, Krzywoustego 7
Atelier Sylwia Majdan, Wojska Polskiego 45/2
Batlamp, Milczańska 30A
Brancewicz, Jana Pawła II 48
Centrum Mody Słubnej, Kaszubska 58
City Wine, Sienna 8
Dorothee Schumacher, Jana Pawła II 46/U1
Energy Sports, Welecka 1A
Fine Wine, Nowy Rynek 3
Hoca Candle, Piastrów 8
Jubilier Kleist, Rayskiego 20
Kaskada - do biura, Kaskada *4
Kwiaciarnia Prowansja, Szwedzka 28/U2
Madras Styl, Małopolska 9
Marella, Wojska Polskiego 20
MaxMara, Bogusława 43/1
Mennica Mazovia, Jagiellońska 85/8
Moda Club, Wyzwolenia 1
Mooi, Wojska Polskiego 20
OMNI Molo, Mieszka I 73

Pablo West Fashion, Południowa 18-20
Patrizia Ayrton, Jagiellońska 96
Rosenthal, Bogusława 15/1A
Velpa, Bogusława 12
Velpa, Modra 62
WineLand, Wojska Polskiego 70
Winoteka 101, Wojska Polskiego 215

SPORT I REKREACJA

Astra, Wyzwolenia 85
Binowo Park Golf Club, Binowo 62
Fabryka Energii, Łukasieńskiego 110
My Way Fitness, Samia 8
Polmotor Arena, Wojska Polskiego 127
PRIME Fitness Club, 5 Lipca 46
PRIME Fitness Club, Modra 80
Sportfit, Andrzejka Struga 15
Szczeciński Klub Tenisowy, Wojska Polskiego 127
ZdroFit, Galaxy
ZdroFit, Kaskada

ZDROWIE I URODA

Akademia Fryzjerska Gawęcki, Wojska Polskiego 20
Aspekt 3, Bogusława 10
Atelier Piekna, Mazurska 21
Atelier Zdrowia i Urody Magda Skowrońska, Łukasieńskiego 41S/3
Baltica Wellness & SPA, Plac Rodła 8
Beauty Hand & Feet - Katarzyna Woźniak, Bema 11/2
Ceran Aesthetic, Krzywoustego 9/10
De Novo, św. Wojciecha 11
Enklawa Day Spa, Wojska Polskiego 40/2
Ernest Kawa, Jagiellońska 95
FizjoAlex, Dziennikarska 13/U1
Fizjopomoc, Witkiewicza 61
Fryzjerskie Atelier Klim, Królowej Jadwigi 12/1
Gabinet Posh, Bogusława 45/10
Gabinet zdrowia, urody i fizjoterapii, Wyszyńskiego 32/34
Gabinety Niedziałkowskiego, Niedziałkowskiego 47/2
Hall No 1, Wyszyńskiego 37
Instytut Urody Agata Kamplon, Łukasieńskiego 40/12
Imperium Wizażu, Jagiellońska 7
Klinika Beauty, Zielonogórska 31
Klinika Pięknego Ciała, Welecka 10B
L.A. Beauty (Posejdon), Brama Portowa 1
La Fiori, Kwiatkowskiego 1A/6
La Grazia, Plac Lotników 7
Laser Studio, Jagiellońska 85
Love of Beauty, Śląska 43/U2
Manufaktura Wzroku, Monte Cassino 40
Medestic, Niemcewicz 2/U2
Medincus, Wyzwolenia 46/13u
MJ Clinic, Potulicka 20C
Modern Design Piotr Kmieciak, Śląska 45/1
MOON Hair & Beauty Paweł Regulski, Jana Chryzostoma Paska 34D
Natural Skin Clinic, Krasieńskiego 10/5
Nova Clinic, Bogusława 1/3
Optyk Dzwianowski, Kaszubska 17/U1
Optyk Lepert, Wojska Polskiego 60
Orient Massage, Janosika 17
Oxy Beauty, Felczaka 18/U1
Paulina Mądrzak Atelier, Bogusława 45/12
Perladent - Gabinet Stomatologiczny, Powstańców Wielkopolskich 4C
Pracownia Snu, Przechodnia 11B
Reha Team, Elżbiety 3
Salon Fryzjerski Paweł Zieliński, Gorkiego 26
Salon Masażu Baiayu, Wielka Odrzańska 30
Shivago, Wyzwolenia 46
Sonomed, Bandurskiego 98
SPA Evita, Przeclaw 96E
Studio Monika Kolcz, Św.Wojciecha 1/9
Thai Lanna, Wojska Polskiego 42

INNE
Centrum Informacji Turystycznej, Aleja Kwiatowa
Europejska 33, Europejska 33
Event Arena, Staszica 1
Gazeta Wyborcza, Krasieńskiego 10-11
Pałac w Ostoi, Ostoja 10
Pogoń Szczecin biuro marketingu, Karłowicza 28
Radio Super FM, Rodła 8
Sail International School, Judyma
Urząd Marszałkowski, Mazowiecka
Urząd Miejski prezydent, Armii Krajowej 1
Urząd Wojewódzki biuro prasowe p.100, Wały Chrobrego
Vetico, Wita Stwosza 13



- / niszczenie dokumentów
- / zarządzanie archiwami
- / normatywy archiwalne
- / archiwizacja dokumentów
 - kompleksowe wsparcie
- / przechowywanie dokumentów
 - archiwum zewnętrzne
- / depozyty dokumentów
 - sposób na zabezpieczenie danych

Kontakt:

tel.+ 48 91 422 33 25
biuro@actanova.pl

Siedziba:

ul. Kapitańska 1/9
71-602 Szczecin

Biuro i Składnica Akt:

ul. Antosiewicza 1
71-642 Szczecin



Z myślą
o lecie.
Z troską
o piękno

Wiosna w Art Medical Center —
piękno zaczyna się od konsultacji.

AMC[®]
ART MEDICAL CENTER

Jedno z najbardziej zaawansowanych
technologicznie centrów medycznych w Polsce.

AMC Art Medical Center
ul. Langiewicza 28/U1, 70-263 Szczecin
tel. +48 91 820 20 20

www.artmedicalcenter.eu

 AmcArtMedicalCenter  [amcartmedicalcenter](https://www.instagram.com/amcartmedicalcenter)